

目次

はじめに 2

第1章 いつでもゾーン

1	「いつでもゾーン」とは？	12
2	フローやゾーンを体験する	14
3	瞑想法の種類	16
4	最高の自分になる	18
5	日常と瞑想タイムのシームレス	20
6	しっかり瞑想、いつでも瞑想	22
7	記録が記憶のストレスから解放する	24

第2章 しっかりリラックスする

- 1 高い成果を得るためにリラックスする 30
- 2 きちきちの時間管理、ゆるゆるの自己管理 31
- 3 正しいイメージトレーニング、誤ったイメージトレーニング 34
- 4 快眠でリラックス 37
- 5 睡眠時間をフルに活かす 40
- 6 一カ月に一度のノー・スクリーン・デー 45

第3章 ほんとうの自分、最高の自分

- 1 自分を探し求める 50
- 2 自分を知ること、周囲を知ること 52
- 3 宇宙のすべてが自分とつながっている 54
- 4 瞑想、フロー、ゾーンをシームレスにシフトする 57

第4章 ストレスフリーを目指して

5	成長の方向に舵を切る	58
6	自分の育て方	60
7	至高の自己	62
1	心地よい刺激と不快な刺激	68
2	ストレスの原因	70
3	五感に障る	71
4	ストレスフルの状態	73
5	ストレス軽減の三つの方法	74
6	イヤな事を解消するために	76
7	怒りをビジネスのエネルギーに	78
8	ストレスフリーがもたらすこと	80

第5章 まじめな生き方、運のある生き方

1	「まじめさ」と「運」は異なる次元にある	88
2	運と性格の関係	89
3	ラッキーとハッピー	93
4	風邪の治し方	95
5	世のため、人のため	97
6	今、ここにいる自分の身体だけが自分ではない	99
7	ほんとうの自分に迫ると、すべてが手の中に入る	100

第6章 中今瞑想の技術

1	「いつでもゾーン」を実現する	106
2	中今瞑想が目指す高み	107
3	瞑想によるストレスフリー	110

第7章 高いパフォーマンスのチームを作る

4	瞑想の準備と実践	113
5	無限の自己成長	117
6	瞑想に生きる	119
1	ワンダフル・チーム	126
2	最強のチームを作る	129
3	チームで瞑想をする	130
4	先達を努める	133
5	セッションの流れ	135

あとがき

参考文献

144 142