

第1章 自然の中の私、私の中の自然

- 1. 自然とは何か 15
- 2. 不調とストレス 21
- 3. 自分らしく 24

第2章 すべては私

- 1. 気づきの体験 32
- 2. 空っぽの世界 38
- 3. 世界は私の心 42
- 4. 百の正しさ 46



第3章 等身大の私

1. 影響を見つける	62
ワーク② 価値観、思い込みを手放すワーク	67
2. 自分の価値観を見つめる	73
ワーク③ 自分の軸を見つめるワーク	75
3. 埋もれた思い、感情から自由に	82
4. ダメな自分の居場所をつくる	90
ワーク④ 傷ついた過去の自分に居場所を与えるワーク	92
5. 影響を与える存在へ	96
5. 私からはじまる	51
6. 純粹な意識	55
ワーク① 純粹な意識に近づくワーク	59

第4章 新しい世界へ

1. 想像力が創り出すもの 100
2. 新しい自分をつくる 103
- ワーク⑤ ありたい自分を想像（創造）するワーク 107
3. 新しいものの見方、新しい意味づけを与える
——創造するということ 112
4. 自分からはじめる 118

第5章 あなたのままできてほしい

1. 意志の力 126
2. あなたのままできてほしい 131
3. それぞれの幸せ 141
4. ありのままの状況を生かす 145

Contents



参考文獻一覧
153

あとがき
151

5. 古い自分を忘れない

.....

147