

目次

はじめに 2

第1章 自分を解明する

9

1-1	自分の長所に目を向ける	11
1-2	誰かと比べることのない生き方	14
1-3	自分は唯一無二の存在	18
1-4	クヨクヨするのも悪くない	21
1-5	執着しているものを洗い出す	24

第2章 心を覗いてみる

27

2-1 失敗も良し

2-2 必要なガマンと不要なガマン

2-3 クレーム・批判には感謝

2-4 試されているのかな? と思う時

2-5 固定観念からの脱却

2-6 心が疲れないために(人との関わり方)

29

32

35

39

42

45

第3章 心と体のバランスを整えよう

49

3-1 興味、関心を持つ(楽しむという心)

3-2 五感を活かす

3-3 自分だけの時間

51

55

59

第4章 幸せ感度を高めよう

77

3	4	自分の生きるフィールドを耕す	62
3	5	ゆとりの生まれる時	65
3	6	自分も変われば相手も変わる	69
3	7	言葉の力	73
4	1	自分の気持ちに正直に生きる	79
4	2	自分メンテナンス	83
4	3	感情を殺さない	88
4	4	多くを求めない	91
4	5	心と体の健康	94

第5章 幸せ感度が高まった時

5-1	夢や未来を描く	101
5-2	ありのままの自分から	105
5-3	自分という幹から枝を伸ばそう	108
5-4	笑顔を味方に	111
5-5	遠回りも悪くない	114
5-6	こうありたい自分になるために	117
5-7	今を生きる、未来に生きる	120
5-8	一步を踏み出す勇氣	123
5-9	人それぞれの幸せ	126

あとがき

参考文献