



# CONTENTS

まえがき 2

## 第1章 私の人生

幼少期	〜私って天才!?〜	16
小学生の私	〜先生からの体罰〜	19
高校生の私	〜死にたくてたまらなかった〜	24
21歳	〜うつ状態になったとき〜	30
27歳	〜統合失調症になった私〜	37
31歳の私	〜注射治療を止めたとき〜	49



## 第2章 心身をととのえる

深呼吸

自律訓練法

気功

瞑想

ヨガ

## 第3章 夢を描こう

地に足をつける

第一歩を踏み出す

やりたいことが見つからなければ？

少しずつでも行動していく

56

62

68

75

82

88

93

98

103



## 第4章 自分を好きになり、愛するために

向こうから来たご縁を大切に

お金が無くなるときには？

アイデアを形にするためには？

好きなこと、やりたいことを仕事にするためには？

自分を愛していますか？

あなたの人生を愛していますか？

自分を好きになるためには？

私はこうして幸せになりました

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

129 126 123 118

115 112 110 107