



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

お金が手元にならないときは？

アイディ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