

目次

まえがき

2

第1章

自分が悪いわけではなかった

- | | |
|------------------------------------|----|
| (1) 悪口を言われるのは自分の問題ではなかった | 12 |
| (2) 自分に合わない仕事だから遅い | 16 |
| (3) 自分は劣っていないかった | 21 |
| (4) 話を理解できないのは伝える側の問題 | 25 |
| (5) 人見知りだからコミュニケーションがうまくいかないわけではない | 28 |

第2章

思い込みから解放される

- (1) ネガティブなニュース番組 | 36
- (2) Facebookへの顔出しが怖い | 40
- (3) 「役に立たなければいけない」ことはない | 44
- (4) 自分が思っていることは他人も思っている | 48
- (5) 周りの目を気にしても | 53
- (6) しなければいけない | 56
- (7) ○○があれば幸せ | 59

第3章

穏やかに生きるには

- (1) 今日あったいいことを書く | 66
- (2) 反省ばかりしない | 70

第4章

小さな一歩を踏み出す

(3) 見方を変える

74

(4) 先に自分を幸せに

77

(5) 笑うと落ち込めない

80

(6) デジタルデトックス

83

(7) 現実世界は自分次第

86

(8) ありがとう、ありがとう、ありがとう、そして穏やかな世界へ

89

(1) プラス思考で成し遂げる

96

(2) 失敗から学ぶ

100

(3) 相談する人は適切な人に

104

(4) 難しいと思うとできない

107

(5) ジャッジしない

110

(4) 色のヒーリング

(5) 匂いのヒーリング

(6) 空間のヒーリング

(7) 健康のヒーリング

おわりに

159

156 154 152 147