

Contents

まえがき 2

第1章 わたしの歴史 11

幼少期	12
思春期	20
大学受験	29
成人前後	42
いま	56

第2章 精神科処方薬の断薬について 67

義務教育の歴史では語られない闇権力	68
麻薬からの離脱、体と精神に起こる変化	72
断薬に効果的な手法は個人差	87

第3章 過食症の回復過程 91

わたしだけじゃなかったんだという仲間意識	92
病気なのか罰当たりな行為なのかの葛藤	94
自己否定は幼少期につくられた	97

神様とつながる切符	102
-----------------	-----

第4章 ピラティスがもたらす心と体の健康 107

ピラティスとは考案者の名前	108
野生動物に学ぶ文明化された人間の失ったもの	109
赤ちゃんこそ最も神様に近い天才である	110
脳科学的に生まれながらの個体差はない、 制限をかけているのは洗脳	111
科学は神様の世界には到底及ばない、無知の知である	113

第5章 宗教、日本の神様。 115

世界宗教の共通点	116
日本の神様文化、八百万の神と酒	119
トイレの神様、烏枢沙摩明王さま	121

第6章 断つ／捨てる／離す、開運と神様の関係 123

掃除は神事	124
トイレ掃除は金運	126

玄関は運気の入口	128
台所は仕事運	129
不要なモノにやどる、もったいないオバケの嘘	130
精神状態は断つ／捨てる／離すにより間違いなく改善する	132

第7章 自己啓発、成功哲学のまとめ 133

原理原則	134
願望実現、思考は現実化する	135
鏡の法則	136
量子力学、パラレルワールド	137
時間は未来から流れる新常識	138
フロイト心理学よりいまはアドラー心理学	139
マネーリテラシー、お金はエネルギー	140
都市伝説、闇権力の正体はまず大衆情報操作を疑って	142

第8章 食べ吐きオバケとトイレの神様の関係 145

あとがき	153
------	-----