

目次

まえがき 2

第1章 今までの世の中

地球の体系 水の惑星 地球	12
自然との共存	17
文明開花と人体退化	21
縦社会と格差や差別	28
物質社会と精神の闇時代	32

第2章 これからの世の中

新型コロナウイルス感染症がくれた変化のサイン	38
意識と思考の変化期	44
女性が得意な横社会へ	51
精神世界への入り口	55
物質と精神の調和と循環	61

第3章 心と体の繋がり

心と体は繋がっている	68
見方を変える	72
感情と理性・思考と行動	77
病気は心からの合図	82
バランスとコミュニケーション	88

第4章 心の癒やし方・体の癒やし方

五感を楽しむ・体の癒やし	94
無理しない・自己分析	100
“ちょっと”プラスと思考と欲求の整理	104
『意識する』・思考癖の解除と言葉	108
呼吸を調える	113

第5章 本当の自分を生きるために

安らげる空間づくり	118
自分で選択する	122
インプット⇄アウトプットと生きる時間	125
清濁併せ呑む	129
自分を愛し幸せにする	133
