

## 第六章

あなたの「頭」「心」「身体」「魂」「人格たち」と

話し合い、仲良くしてみよう

75

自分の中に湧いてくる、たくさんの声や反応、感情を書き出してみよう

静かな環境で耳を澄ませてみよう

幼少期のあなた、を振り返ってみよう。ずっと好きなものを振り返ってみよう

自分の中のどの声を優先するかは、自分で決めていい

人生は畑作りと似ている。土壌作りと色とりどりの種

「思いのままに表現できる手段」を最低一つは持つてみよう

人は問われると答えようとする。自分に問いつづけよう

なんとなく、ではなく「決める」

精いっぱい自分と話し合ったら、動いてみよう。失敗しても大丈夫

身体が思うように動かないときは

ココロが暴走するときは

頭が混乱しているときは

第七章  
ちょっとラクになる、対人関係の考え方

115

相手がどう動くかは、相手の課題。行動し、環境に変化を加えたら、あとは待つ

仕事の適材適所

その恋愛、その結婚。本当に得たいもの？

相手にイラッと、モヤッとしたときは、過剰に期待しすぎているかもしれない

負けず嫌いは大きなエネルギー源。でも、目的と方向は見失わないように

相手に「幸せにしておこう」は、こじれやすい

131 128 125 122 119 116



第八章 「人生の終わり」を考えると、もっと人生は豊かになる

135

人生に期限があるのは「魂の旅」に区切りと評価をつけるため

明日、人生が終わるとしたら。一カ月後、人生が終わるとしたら

死のタイミングを選ぶことができれば

認知症が進むとひょっこり出てくる、抑圧していた自分

145 142 139 136

第九章 「占い」とは、神秘的で不思議で、自分を知らるために最適なツール

149

「タロットカード」人生で起こりがちなことをまとめたもの。魂の旅の縮図

カードセラピーは、本当のあなたの「声なき声」を引き出せる

「占星術」と「分解した自分」と「個性」

占いはすぐるものではなく、本当の自分と対話する時間

占いで垣間見える「未来」とは

162 159 156 153 150

第十章 あなたが求める答えは「外」ではなく「すでにあなたの中にある」

あとがき

169



165