

もくじ

まえがき 2

第1章 自分の檻を見つける

両親の檻 12

社会の檻（学校） 15

集合意識の檻 19

檻に気がつく 24

第2章 檻から出る

人生をサボる 34

34

24

19

15

12

第3章 自分の人生を取り戻す

人の役に立たない生き方	38
波動について	43
犠牲は存在しない	48
罰は当たらない	53
自立について	60
『素晴らしい私』にサヨナラ	68
自分を偽ることについて	72
人生を奪わない、奪われない	76
優劣じゃなくて好き嫌い	80
呼吸しているだけで幸せ	83

第4章 至福力の育て方

この世界を創っているのは私	92
人生のドラマを終わりにする	94
自分軸を育てる	96
心の断食	99
魂の願いを叶える	110

第5章 至福に満ちた世界へ

幸せになる力	116
歯を食いしばる時代は終わり	118
自分でどうにかしようとする	121
地球と宇宙と繋がる方法（森林浴と温泉）	127
地球と宇宙の間の私たち（インディアンドラマ）	130
声を出すことについて	136

あとがき

146

自分を信じること

.....

138