

もくじ

「セラピー」ってなんだろっ？	5
ストレスの無い人生はあるのかな？	11
答えは自分の内にある？	21
瞑想ってなぜするの？	27
やりたくないと思つ自分を悪く思わなくていい	33
なぜやりたくないと思つたのかを探究することが大切	39
選んでいるのは誰なのかな？	45
知らないって罪なこと／知るといふことが始まり	53
拡げていくためのきっかけ	63
居心地の良きで選ぶ	67
自立／自分で人生の舵を取る	79



幸か不幸か、ということ 118

人生の目的が分からない人がほとんど 91

「何者か」になる必要はない 95

日常の自分こそが大事 101

毎日をどれだけ楽しめるか 105

セツピーとは「自分になること」 109

人生を楽しむために 115

あとがき

参考文献

119 118