

第1章 パニック障害の克服とヨガとの出会い

パニック障害	12
パニック障害の発症	13
パニック障害の克服	21
薬からの離脱	28
新たな価値観の獲得	29
瞑想と祈りの力	32
当たり前の生活をする	34
何でも取り組む	38
ヨガとの出会い	45
ヨガの魅力	48
ヨガを継続すると……	52
コラム1 ヨガに対する疑問①	56

第2章 自分を知る

幸せとは？	60
幸せな人生を見つける	62
すべては自分次第	63
感情と思考の関係	65
意識の癖を知る	67
固定観念を捨てる	68
自分の定義付け	71
自分を大切にする	73
自分を好きでいる	76
唯一無二の存在	79
人生の目的	81
コラム2 ヨガに対する疑問②	88

第3章

幸せに生きるために

比較しない	92
感謝できることを探す	93
旅をする	95
夢を持つ	96
行動する	99
継続する	100
ポジティブ思考	103
向上心を持つ	105
信念を持つ	106
シンプルライフ	108
コラム3 ヨガと体の関係	112

第4章 ヨガと心の関係

見えないことを大切にする

116

言葉の力（言霊）

119

直感に従う

122

運を大切にす

123

未来に自信を持つ

125

コラム4 ヨガと心の関係

128

おわりに

132