

目次

まえがき 4

第1章 「すこやか」で「幸せ」であるということ

その「不調」、当たり前ではありません	14
「不調」は氷山の一角	18
薬は根本治療ではない	23
「すこやかさ」は「幸せ」の土台	26

第2章 「カラダ」「ココロ」を調えるために

カラダとココロを調べていく大前提	32
ココロとカラダはつながっている	35
「簡単」なことをバカにしない	38

第3章 「カラダ」を調える

「カラダ」を信頼する	42
食べるものを意識する	45
「害になるもの」をカラダに入れない	50
「食べ方」も大切	55
呼吸を大切にす	58
マインドフルネスを取り入れよう	62

第4章 「ココロ」を調える

生活リズムを調える	64
姿勢を調える	67
カラダをすみずみまで動かしてみる	70
心拍数を上げる運動をする	74
あなたの「ココロ」に意識を向ける	80
自分を大切にす	82
自分の本音を拾い上げる	87
自分との約束を大切にす	91
「選ぶ」ことができる	94
選択の基準を確認する	98
自分の外側を調える	100

第5章 大切にしてほしいこと

あなたの「セルフイメージ」は？

「セルフイメージ」があなたの限界を作っている

日常の中の「小さなイエス！」を見つける

受け取り上手、褒め上手になる

自分に許可をする

ココロとカラダのすこやかさ、幸せのヒント ～まとめ～

125 123 119 114 111 105

あきらめない、信じる、小さな進歩を大切にす

「変わる」ことへの抵抗を感じる

「変わりたいのに変わらない」とき

人の力を借りていい

すべてを理解できていなくていい。まずは1歩踏み出そう

146 143 137 134 130

年齢で考えない 161

自分オリジナルの処方箋を持つ 156

人は誰でも必ず死を迎える 153

「何があっても大丈夫な私」になる 149

あとがき 166

〈参考文献〉 170