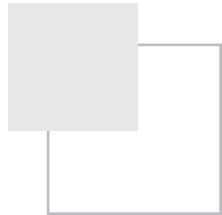


目次

まえがき 2

第1章 身体が整うと人生が整う

足は身体の土台	12
舌の置き場	14
肌磨きは脳磨き	16
身体が柔らかいほうがいいわけではない	18
関節がはまると心と身体が調和する	20
痛みを取ることで、痛みの原因を取ることは別物	23



第2章 自分らしく生きるとどうまくい

笑顔はつくるものではなくそうなるもの

25

痛みは脳でつくられる

27

痛みは悪いことではない

31

昔の日本人は多様な歩き方をしていた

33

身体と心と合わせて人

35

五感を磨く

37

本当にうまくいっているときはやってる気がしない

40

本当の自分は周りの人が知っている

42

何者にもなれる私

45

変化を楽しむ

47

ポジティブにならなくてもいい

49

第3章 自分の知ってる外の世界

過去はなくても今はある

51

優しさは自分へのもの

54

個性とは

56

世の中の常識

60

好き嫌いで判断しない

62

わからないことを楽しむ

64

自信を持つことよりも大切なこと

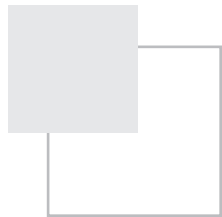
66

枠が広がった話

68

決めることで始まる

71



第4章 自分を良くしていくことで自分の人生が良くなる

努力は楽しいもの

74

軽やかさ

76

過去の自分を生きない

78

ひとつ決めると自由になる

80

自分と自分の人生

82

身を置く環境は大事

84

人と比べない

86

何かをしようとするとき、反対の声が上がる

88

どう思われるかよりどう在るか

91

第5章 自分の人生を豊かに美しく築いていく

幸せに向いていない人はいない

96

仕事とは

98

人に学び歴史に学ぶ

100

たった1度の人生を輝かせる知恵

102

今日の自分が明日の幸せをつくる

104

頼る

106

物売るのも人

108

早くて効率的がいい？

110

どうにかなる

112

第6章 心も身体も美しい生き方

自分の命を何に使うか

116

夢さえも越えていく

118

恩

120

ニュートラルで軽やかに

122

美しく生きる

125

おわりに

127

