

# 目次

まえがき 2

## 第0章

プロローグ ～20歳前後の別人生～

11

## 第1章

ココロとカラダ ～切っても切り離せない関係～

15

ココロとカラダは兄弟だ

美しくも悲しいヒーロー

21 16

## 第2章

### 病氣とのよい付き合い方

もう一人の孤高の天才

天才の陰に潜んでいたもの

これはスピリチュアルではなく、科学である

その病氣は何の役に立っている？

各疾病が伝えたいメッセージ（どのような感情に対応しているか）

28 26 24

37 31

### 第3章

## 症状好転のツール

「まずは初めの一步を出す」

整体

食事療法

その他

76 57 46 44

43

### 第4章

## 永い旅路

極性のない世界

魂の目的は？

本当の健康の道

98 95 90

89

万人が使いこなせる、引き寄せの法則  
もし世界が100人の村だったら……。

四聖の一人、ブツダの生涯から学べること  
ワクワクと健康を生きる3つのポイント

私のワクワクの体験談

大勢たいせいに負けるな！

まとめ

あとがき

163