

CONTENTS

はじめに 2

1章 自分を知る ー 答えは全てあなたの内側にあるー

宇宙の中で生きる	12
あなたは、思い込みで選択している	15
好きなこと、嫌いなこと	18
小さなサインに気付いていますか	21
Have? それじゃBe?	24
本当の「人間関係」	27

2章 ジャツジをなくす くあなたはあなたのみままで素晴らしいく

常に今の自分が、100点満点

ポジティブとネガティブ

正しさよりも面白さ

ジャツジは、気付かぬうちに

自由は、軽い

“愛”を知る

男性性と女性性

_____ 30

_____ 32

_____ 35

_____ 39

_____ 42

_____ 44

_____ 47

3章 感情は、感じるためにある く不安になってもいいく

感情と思考

全ての感情を大事にする

_____ 52

_____ 56

4章

手放すとは、成長すること

く身軽になるってこんなにも気持ちいい！く

怒りは吐き出しておこう

悲しみは成長するためにある

孤独があるからこそ

穏やかさを見つける

喜びは心の栄養

59

61

64

67

70

人には「運命」と「宿命」があります

コンプレックスはみんなある

不完全であることが完全

人目を気にして生きると……

忙しさを手放す

74

77

79

81

84

いらぬモノを捨てる

87

5章 全ては変化していく

く 私たちには、必要なことしか起きないく

苦しいときこそ「信頼の根」を張るとき

90

失敗ほど貴重な「ネタ」はない

93

常に不調を口にする人々

96

肉体は、乗り物

99

困ったときの宇宙目線

102

プロセスを愉しむ

105

「どうせ」は魔法の言葉

108

6章 行動するとき く宇宙の導きはいつも働いているく

現実には、創れる

全ては、エネルギーでできている

何も変えようとしな

「直観」というナビゲーション

あなたがやること

幸せになるための早業

期待などしなくてもいい

7章 ゆだねるだけでうまくいく

く豊かさはどんどん拡大するく

未来は、勝手に訪れる

「らしさ」を磨く

想像と現実のギャップ

最高の自分になる「瞑想」

流れに身をゆだねて

笑うから、幸せなんだ

145 142 139 136 134

おわりに

148