

目次

はじめに 2

第1章 年を重ねるということ

50代で目覚めた意識	10
過去の自分との関係	14
出会いは突然やってくる	20
成功って誰が決めるの？	24
キャリアってなんだろう？	29
生きる底力	35

第2章 今日もご機嫌に！

ご機嫌でいるために	42
私らしい生き方	46
自己満足でいい	50
自分の限界を知る	55
楽しむ決意	60
なりたい自分の姿	65

第3章 人との関わり方

愚痴や不満との付き合い方	72
期待値を下げる	77
十人十色は面白い	82
好き嫌いとは損得勘定	87

私の価値 91

子どもは愛される術を知っている 96

第4章 お金との付き合い方

お金との付き合い方 102

お金と幸せ 106

お金で解決できること 111

お金と心 116

お金と仕事 120

お金のかからない暮らし 125

第5章 幸せになるために

幸せになるために 130

体力、気力、知力 134

すべては奇跡 139

目を瞑った世界 144

「今」を生きる 149

些細な幸せに感謝！ 154

おわりに

参考文献

161 158