

目次

まえがき

2

第1章

「こころ」に対する思い込みに気づく 「こころ」ってなんだ？

こころはどれだけ散漫か

12

変えられるもの、変えられないもの

19

普遍的なもの、短絡的なもの

26

何が起こるかはわからない

32

第2章

「こころ」と巧みに付き合うコツ 「こころ」のトリセツ

軸があるってどういうこと？

38

目的と手段、手段と目的

43

グルグル思考から抜け出そう！

47

ドロドロ感情との向き合い方

51

嗅覚の不思議

54

第3章

こころの変化で起きてくること

自分の内側を磨きあげよう

60

「やまいだれ」を持つ漢字から見えること

65

周りの人も環境も自分次第

69

第4章

こころを習慣づける

継続すること

82

呼吸の不思議

86

姿勢を編集してみよう

91

何をどのようにいただくか？

98

第5章

「こころをどうするか、ではなく、こころがどうあるか」

モノとの付き合い方のコツ

114

doとbeとの違い

.....

122

全てがエネルギーでできている

.....

123

こころの中をひとり旅

.....

131

あとがき

.....

136