

# CONTENTS

はじめに…………… 2

## 第一章 苦しまず、なるがままに

自分を苦しめているのは自分…………… 12

嫌なものに執着しない…………… 17

不安とたたかわわない…………… 22

頑張らなくていい…………… 27

頑張らないって何?…………… 32

生きることは難しいことではない…………… 37

## 第二章 本当の自分を知る方法

自分の心に目を向ける…………… 44

### 第三章 ハッピーマインド

自分のすべてを受け入れる.....	48
仮面を脱ぐ.....	53
自分を犠牲にしない.....	57
自分へのサイン.....	62
本当の自分とは.....	66
自分を褒める.....	72
人生において価値を置くもの.....	76
心地よくいられるもの集め.....	81
五感を大切にする.....	85
感情を無視しない.....	89
ポジティブにとらえてみる.....	94

## 第四章 秘密のギフト

世界に目を向ける……

いろいろな場所に足を運ぶ……

世界の見え方は自分しだい……

子ども心を思い出す……

今に集中する……

楽しむ心……

## 第五章 世界はあなたのためにある

人は変えられる……

勇気を持って現状を変える……

与えられたものに感謝する……

すべては勘違いだった……

世界を信頼する……

