

きくじ

まえがき

2

レベル1	子どもは親や環境を選んでこの世に生まれてくる	9
レベル2	言葉の大切さとその影響	18
レベル3	好きなことを通じて自己表現することが一番簡単で自然体	25
レベル4	一人ではできないことも仲間がいれば一人(個)以上の力が出る	36
レベル5	いろいろな立場と私が思う継続力	45
レベル6	自由度を広げるために……外国人から学んだこと	52
レベル7	阪神淡路大震災の経験とダイエーバレー部、初の日本一	63
レベル8	やるか、やらないか悩んだら……まずやってみる	70

レベル 9	不思議な偶然	78
レベル 10	結婚できないと思っていた自分が……結婚、相手はイスラエル人!?	84
レベル 11	不安、恐怖、心配は体を内側から冷やす	92
レベル 12	時は金なり……もれなくついてくる死	100
レベル 13	一病息災だからできたヨーガの指導	107
レベル 14	依存に気づいたターニングポイント	114
レベル 15	巡り合い、人生に無駄はないすべて必然	123
レベル 16	四十代からの過ごし方がその後の差を出す	134
レベル 17	関係のラインを増やす、Yogaの語源はつながること	143
レベル 18	今世のテーマ	151