

CONTENTS

まえがき..... 2

第1章 「人生は学び」といういくつかの経験

死の宣告（小学5年時、担当医より）..... 8

離婚を決意し、変わったこと..... 12

離婚経験、その方法、その後..... 17

国家試験100%合格で卒業生を送り出せた経験..... 23

ミャンマーでの事業立ち上げ（会社員として）..... 27

二度目のミャンマー..... 33

第2章 考えの仕組み

うっちーの根底にあるもの..... 40

自分には技術という土台があるという安心感に気づき、それからの広がりへ..... 51

アウトプット技術：マインドマップ..... 55

カウンセリング技術と家族を保つために…NLP	59
人間関係が軽くなった取り組み…サイグラム	62
知らなかった世界…レイキ、瞑想と仰光律愛	67
人と比較しなくていい	73

第3章 自分に向き合う

自分と対話する～過去の自分と未来の自分と	78
自分と対話する～内観	82
自分を健康にするもの～取り組み	87
自分の夢と愛情で生きる、学校を創る	94
自分が楽しいと思う理由（思える理由）～自分との信頼関係	98

第4章 自分らしく生きるために

自分らしく生きること～自分を救済する	102
--------------------	-----

自分らしく生きることゝ過去に優しく..感情の蓋を外す、自分を迎えに行く.....108 104
自分らしく生きるゝ軽やかに生きるための3つの方法.....

うっちーからのメッセージ.....113

あとがき.....115

あとがきに添えて.....119