

目次

まえがき 2

第一章 心を整える

毎日の日常の中で、心はいつも揺れ動いている

12

思考の癖に気づく

17

生きる意味

23

我慢や無理を続けければ、体調を崩すことになる

27

まず心を整えることが最優先

32

第二章 心が整うと、どんな良いことがあるのか

無理をしなくなる

生きることが少し楽になってくる

自分らしくいられるようになる

自然でいられるようになる

他人が気にならなくなる

38

44

49

54

59

第三章 どうすれば心を整えることができるのか

今の自分の状態を知る

感情を手放していく

感情を完了させる

静かな時間を持つ

66

71

76

81

自分を自由にする

87

第四章

豊かな人生とは

自分の思考を取り戻す

94

自分の望んでいることを知る

98

経験を楽しんでみる

102

今ある豊かさに気づく

108

豊かに生きる

113

第五章 心を整えて、豊かな人生を送る

自分の素直な心に従ってみる

すべてを受け入れてみる

力を抜いてみる

ジャッジのない世界へ

自分らしく自分の人生を生きる

139 135 129 123 118

あとがき

144