

CONTENTS

はじめに 4

① 嫌になったっていいよ	11
② 誰もあなたのことなんて興味ない、気楽にいこう	13
③ 魔法の呪文「まあ、いいか」	17
④ この世界では得意なことだけをすればいい	21
⑤ 誰かに褒められなくてもいい	25
⑥ 手放すことから始めてみよう	28
⑦ ダメな今は、 ^{最高} になるための助走	32
⑧ 人生の時間は制限付き	36

- ⑨ 怒りのコントロールは感覚を制御すること
|
|
|
|
39
- ⑩ 敵は退治せずに認めるが勝ち
|
|
|
|
46
- ⑪ 幸せの欠片をかこいっぱいに詰め込んで
|
|
|
|
50
- ⑫ 悩めるってラッキー
|
|
|
|
54
- ⑬ 人生は川の流れに身を任せるように生きよ
|
|
|
|
58
- ⑭ 世界のこととはわからないぐらいが丁度いい
|
|
|
|
61
- ⑮ 「○○かもしれない」の視点
|
|
|
|
64
- ⑯ 私とあの人は別の惑星の生き物
|
|
|
|
68
- ⑰ あの人は私の鏡
|
|
|
|
72
- ⑱ あの人は私を輝かせる磨き石
|
|
|
|
76
- ⑲ 愛のシャワー
|
|
|
|
79
- ⑳ 9割のありがとうと1割のごめんね
|
|
|
|
83
- ㉑ 良いか悪いかはあなたが勝手に決めた思い込み
|
|
|
|
89
- ㉒ 人生は習慣でできている
|
|
|
|
92
- ㉓ 当たり前。の壁を乗り越えよう
|
|
|
|
96

②4 できるかできないかじゃない。やるかやらないか。

②5 トラウマには上書き保存で対抗せよ

②6 今日という日を創造するのは自分自身

②7 すべては変わりゆくもの

②8 ご縁は“運命”なんかじゃない

②9 人間と月は満ち欠けするからきれいなんだよ

③0 明日この命が終わったとしても

③1 与えられたことに感謝、与えられなかったことにも感謝

③2 今日人間を楽しもう

99

102

107

111

115

118

123

128

133