

# 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、 <sup>最高</sup> になるための助走	32
⑧ 人生の時間は制限付き	36



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