

目次

まえがき 2

1章 自分を変える原動力 11

ダメな自分を変えたい	12
忘れられていた「やりたかったこと」	18
旅が人生を豊かにする	23
やりたいことは好きなことの中にある	24
自分の好きなことってなんだろう	29

2章 チャンスを阻むもの

35

3章 軽やかに生きていくために

59

新しい時代の風に乗る

風のように軽やかになる

時代のスピードに乗る

無理をしない

まずは行動してみる

こだわりや執着を手放す

心が救われた不思議な体験

新しい風に吹かれて

60

64

66

68

72

75

79

87

4章

そのままの自分で生きていく

91

透明人間になりたい

92

私は『繊細さん』だった！

96

『繊細さん』と向き合う

99

繊細な自分で生きていく

107

揺るがない軸を持つ

111

会話を楽しむ

116

そのままを受け止める

118

自分を大切にする

120

人生の変化を楽しむ

121

新しい風に乗って人生を楽しもう

124

あとがき

127