

CONTENTS

前書き 2

第1章 私について

自分という人間	12
自分の病気	18
スポーツで学んだこと	21
自分の力	29

第2章

自分らしくあるために

依存に気づくことの大切さ	38
自分軸で行動、思考してみる	46
考える力（思考力）を身につける	54
考える力が弱い人の特徴と対策	56
自分に制限をしない	63
自分に正直になる	71

第3章

不思議な世界

ありがとうの威力	86
見えない力を信じる	96
現実を映し鏡	103

第4章

奇跡の事例

心で行動するとは	111
心の在り方	118
H市男性Fさんの奇跡の体験	124
M市女性Kさんの奇跡の体験	129
F市女性Aさんの奇跡の体験	142
N市男性Kさんの奇跡の体験	149

第5章

自分らしく生きる

ありのままの自分 160

今を生きるために 167

自分にとってできること 174

すべてにありがとう 181

後書き
189