



CONTENTS

前書き

2

愛

5

自己受容

15

自分らしく生きる

31

自分への信頼

45

自分に寄り添う

61

概念を手放す

81

宇宙の真理

111

神なる自分とつながる
(呼吸、瞑想)

141

赦す、許可する

171

選択して生きる

191

あとがき

201

