

目次

まえがき 2

1章 私の体験から「ハート」の道案内 11

ハートとチャクラについて	14
運命的な出会い	16
しばしの別れ	17
行進していくための技術	20
成功するために必要な意識	22

2章 現実の展開に対する意識の使い方 25

感情への対処が大事

この状態から抜け出すために

ドアをたたいているのです

内側の声を聴く

さらなる疑問に対処

最後は船に乗る

人生の大きな方向変換をするとき

3章 「ハート」とは? 43

ハートとは太陽そのもの

呼吸とは風の要素

25

27

29

33

35

37

39

40

43

44

48

ハートの特質と意識の使い方
ハートに意識をおいて考える

53 49

4章 ハートの呼吸法 自分自身を調整する手法

57

胸の中央に手を当てるハートの呼吸法
時間と回数を目安

65 61

5章 身体に違和感が現れたときはメッセージ

69

身体に違和感が現れたときはふり返ることが大事
身体に現れる違和感や痛みを察知し問いかける
理解が深まったら行動に移してみる

77 75 71

身体はたいへん有能な精密機械

症状つてたとえばどんなもの？

82

88

6章

ハートの呼吸法を多彩に使う

91

ハートの呼吸法をすることで現れてくる作用

日常のどのような場面で活かすことができる？

感情はため込まずに気づいてあげることが大事

浮かび上がる感情に気づくためのワーク

音の質がもたらす働き

97

99

104

106

109

7章 日常におけるシグナルは突然やってくる

113

日常の中で自分の内側で起きていることを観察する

感情が大きくゆらぐときの応用編

ハートの呼吸法と問いかけを使うことの大切さ

安定するハートは漁り火になる

うつすらと浮かぶ壁を乗り越える

スポーツに応用する アスリートへのコーチング

症状から気づきを得てプレーの質を向上させる

身体に意識を向け自分と対話をしていく

怪我の功名 新たな展開に役立てる

本番に向けた調整 意識はパフォーマンスに影響を与える

8章 「ハート」の呼吸法を活かしてきた私の体験談

143

仕事に生かしてきた内容

不意に訪れたメッセージによってどれだけ救われてきたか

はじまりは愛

声のトーンが変わると人に与える影響が大きく変化する

メディスンマッサージ 身体から声が聞こえてくるなんて

9章 最後にまとめ

159

神様との約束

165

あとがき

参考文献

174 170

154 152 150 147 144