

第1章

生き方を考えるようになった

中学時代	14
高校時代	17
留学に向けて	23
ニュージーランドへの留学	25
帰国して就職	28
ヨガとの出会い	29
体質改善	31

第2章

人生を楽しむには？

ウキウキワクワクすることを見つけ、行う……	38
心の声に従う……	42
出会いを大切に……	49
思い立ったら行動に移す……	54

第3章

楽しく行動する（海外⇨自分に挑戦）

海外に行く……	62
海外で生活する……	66
旅に出る……	70

第4章

自分の趣味で楽しみを作る

読書をする	76
映画鑑賞する	79
好きな音楽を聴く	82
神社を訪れる	85

第5章

心を落ち着かせる

瞑想する	92
自然と親しむ	96
意識して呼吸する	101

第6章

もう一度人生を楽しく変えるには？

楽観的にいる……	106
他人と比較しない……	112
物事の流れに身を任せる……	116
宇宙と対話する……	124
エネルギー的なこと……	129
セルフヒーリング……	133
自分自身を知る……	136

あとがき……	141
--------	-----