

CONTENTS

はじめに	2
まえがき	8

第1章 自分を知る

心の充電方法	16
心はどこにあるの？	19
健康と幸せの関係	22
自分と仲良くするには	24
幸せな顔になる	27
最期まで自分とつきあうために	30
自分の核となるものに気づく	32
肉体があるからこそ行動ができる	34
自分の師は自分	37
体の柔らかさと心の柔らかさ	40





第2章 世界との関わり方

光と闇	44
真実を知ることが恐れない	47
設定する	50
終わらせていく	52
すべては仕組まれたシナリオで動く	54
全的に捉える	56
宇宙の采配	58
揺るぎない自分軸を培う	60
あらゆる思い込みで成り立っていることに気づく	63
何をどのように受け止めるか？	66

第3章 今から変わろう

物と情報に支配されるのをやめる	70
食べ物で幸せになる	73
睡眠で幸せになる	76
習慣を見直す	78

善と悪に分類するのをやめる	80
やっぱり愛されたい？	82
そもそも比較が不幸のもと	84
足るを知る	86
何を幸せと感じたらいいのか？	88
あなたの幸せはあなただけのもの	90
恐れと不安を取り除く	92
意識が変わると習慣が変わる	95
自分を信じる	97
我慢ではなく静観	99
言霊をうまく使う	101
反省はしない	103
不幸以外は幸福である	105
敗北感でも絶望感でもない	107
想像力を豊かにする	109
幸せになるために生まれてきた	113