

・心と身体はつながっている	13
・心と身体がつながっているとはどういうこと？	16
・心と身体がつながっていることを知ることのできるかな？	19
・身体のエネルギー	22
・症状はあなた自身です	26
・身体に不調が起きたときはどうしたらいい？	29
・症状はあっていいものと思うことで解放される	33
・熱を出したい自分があることを認める	36
・「症状」にとらわれてしまうこと	39
・「思考」を入れないこと	44
・思考が入る人は身体に焦点を絞ればよい	48

もくじ

・そうすることで必ず変化が起きる	52
・身体を緩ませる	56
・生きることは簡単なことではない	59
・悩みが生じたときに考えること	63
・気持ちが落ち込んだときはどうすればいいか	67
・嫌いな人とうまくやっていくには	70
・今の仕事を続けていいのか不安になったらどうすればいい	74
・人に対して素直になれない	77
・直感を信じましょう	80
なかがき	84
・一致と不一致について	91
・「瞑想」ってなんでしょうか	95
・瞑想は「自由」である	99
・瞑想は試験前にも効く	102

- ・瞑想は「気づく」ためのツールである 106
- ・瞑想って思っているよりも難しいものではない 109
- ・瞑想がもたらす効果 112
- ・手軽な瞑想法 116
- ・【まとめ】瞑想 心と身体と一致不一致（自分軸と他人軸） 121