



CONTENTS

まえがき 2

レッスン1 春 9

生活スタイル ～環境を整える～ 10

- I お部屋の中に自分の居場所を創る 10
- II いるものといらないもの 13
- III 習慣化する 17
- IV クローゼット 22
- V 寝室 28
- VI ひとり時間のススメ 33
- レッスン1のあとがき 38

レッスン2 夏 39

行動スタイル ～今とは違う行動を起こす～ 40

- I 少し背伸びをした行動 40
- II 自己肯定感を上げる 44
- III マイナス思考とのつきあい方 49
- IV 昨日と違う行動を起こす 53
- V 好きなことを見つける 55

VI シンクロシティを意識する	59
レッスン2のあとがき	62

レッスン3 秋 63

コミュニケーションスタイル ～人間関係を見直す～	64
I 周りにいる人を観察する	64
II 年齢を超えた関係	71
III 友達との関係	74
IV 子どもとの関係	75
V 親との関係	79
VI 一番大事な関係	85
レッスン3のあとがき	89

レッスン4 冬 91

物事の捉え方スタイル ～思考回路を変える～	93
I つらい体験はあなたの個性	93
II 落ち込むことがあったとき	97
III 嫌いなへ人の対処法	101
IV 手放すものと手に入れるもの	103
V 人のことを羨ましく感じるとき	106
VI 今からが本当にやりたいことが やれるリュクス（豪華）時代	110

レッスン5 春夏秋冬 115

自然のいとなみ ～四季を生活に取り入れる～ 116

2月 (如月)立春	117	8月 (葉月)立秋	126
雨水	117	処暑	127
3月 (弥生)啓蟄	118	9月 (長月)白露	128
春分	119	秋分	129
4月 (卯月)清明	120	10月 (神無月)寒露	130
穀雨	120	霜降	131
5月 (皐月)立夏	121	11月 (霜月)立冬	132
小満	122	小雪	133
6月 (水無月)芒種	123	12月 (師走)大雪	133
夏至	123	冬至	134
7月 (文月)小暑	124	1月 (睦月)小寒	135
大暑	125	大寒	135

レッスン6 まとめ 139

あとがき 146

参考文献 150