

目次

まえがき

2

第1章 健康の決まり方

1	人の健康はどのように決まっているのか	9
2	心と体の関係性	23
3	考え方次第で心が軽くなる	26
4	ネガティブが不健康を呼ぶ!?	29

第2章 ネガティブな人、ポジティブな人の特徴

1	思考パターン	34
2	行動パターン	40
3	迷ったときどうするか	42
4	視線、姿勢	43
5	顔の役割	46
6	笑顔、笑いの効用	51

第3章 言葉の選び方

1	言葉の重要性	55
2	ネガティブな人の言葉とポジティブな人の言葉	62
3	どのような言葉を使うか	67

第4章 身体の使い方、心の整え方

4	ネガティブな人はネガティブな言葉、 ポジティブな人はポジティブな言葉をなぜ使うのか	73
5	感謝の気持ち	76
6	間違いは気づいたらできるだけ早く非を認め謝り直すこと	78
7	心、言葉、健康人	79
8	ギブの精神（与えること）	80
1	呼吸	84
2	運動	90
3	休む	96
4	姿勢	100
5	視線	103

第5章 ケース別健康法

6 考える

.....

105

1 総論

.....

2 朝起きてからの一日の習慣、健康実践法モデルケース

.....

109

3 ケース別健康法各論

.....

116

あとがき

136