

# 目次

はじめに

2

一、この本を読むにあたって

11

習慣を変える

12

初めて聞くつもりで聞く

14

アウトプットを試してみる

16

## 二、エネルギーを高める方法

食事を変える

22

運動をする

26

掃除をする

30

瞑想をする

34

### 【自己受容を上げる】

ありがとう、愛してるワーク

42

感謝日記

48

内観と気付き

52

興味のあることをする

56

### 【感情を認める】

必要な感情が目の前にある

62

ネガティブな感情の癖を認める

66

感情は反応ではなく選択（俯瞰する）

70

【性格を受け入れる】

嫌いな性格、性質を裏返す

性格、性質の長所と短所を受け入れる

【主体性を持つ】

自分の責任で動く

自分で決断する

アウトプットを意識する

私は〜と思うけれど、あなたははどう思う？

【固定観念からの脱却】

すべてを信じ、すべてを疑う、すべては可能性

グレーゾーンを認める

自分で調べ、考え、実践する

【直感を鍛える、大事にする】

直感で思ったことをやってみる

ワクワクすることをしてみる

違和感を大事にする

【断捨離】

スペースを作る

時間を決めて情報遮断

波動の法則

今、目の前にある人、事、物に向き合う

おわりに