

σ QOLセルフケア σ
 プラクティカル book
 Contents

- | | |
|---|---|
| <p>σ はじめに σ</p> <p>σ 素敵な生き方へ σ</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ QOL(クオリティ・オブ・ライフ)を求めて ◇ やりたいことをして生きる意識を持って ◇ 変化という特効薬を受け入れて ◇ 悲観して生きないように ◇ お金の魔力に翻弄されないように ◇ 老害と言われないマスターな生き方 ◇ 失敗も有意義とみなす生き方 ◇ 欺瞞の悪徳 ◇ イミテーションでない生き方を ◇ 今の自分のモードを大切に <p>σ 人づきあいの妙 σ</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 交友関係を広げるイコール QOL ではない ◇ いじわるな人におびえず、敵と思わないように ◇ 快い接し方は幸運を招く ◇ だれかをあてにせず、
けれど助力はありがたく受け入れる ◇ 嫉妬の悪徳 ◇ 家族のきずなを紡ぐ意識をもって <p>σ 強さの本質 σ</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 祈りの力 ◇ 希望の種はエネルギーの元となって ◇ 主体性を失わない鉄則 ◇ 誠実であることの強さ ◇ 大切な人を幸せにしたいと思うことで ◇ 困難を飛躍するための糧にしてい ◇ 心のリスクマネジメントの大切さ | <p>σ 快適な心の整え方 σ</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 自分をダメダメ人間にしないこと! ◇ 余計な心配で心を曇らせない ◇ 自分というチームづくりを ◇ 完璧主義にしばられないように ◇ 失地回復するための謝罪のあり方とは ◇ 真なるやさしさは自分の世界を高める ◇ 依存性薬物の罠に陥らない用心をして ◇ 健診や予防ワクチンなどにふりまわされず
セルフケア <p>σ 心のウイルス退治 σ</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 焦りという心のウイルスを退治する ◇ 不満という心のウイルスを退治する ◇ 嫉妬という心のウイルスを退治する ◇ 怒りという心のウイルスを退治する ◇ 劣等感というウイルスを退治する ◇ 虚栄というウイルスを退治する <p>σ 心の美德 σ</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 明るさの美德 ◇ やさしさの美德 ◇ 感謝の美德 ◇ あきらめないことの美德 ◇ 希望をふりまく美德 <p>σ 運気の法則 σ</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 心のあり方と運命の法則 ◇ ご縁を大切に…守り導かれて ◇ 心をコンダクトして運気が上がる法則 <p>σ おわりに σ</p> |
|---|---|

ミニブック『QOLセルフケア プラクティカル book』(A5版 56p) 頒布
 ご希望の方へ

ミニブックの頒布をご希望される場合は、当ウェブ「お問い合わせ」ページにて、ご連絡のほどお願いいたします。必要事項をご記入の上、お問い合わせ欄に、以下の内容をご記入ください(または、ファクシミリでお申込みいただいてもかまいません)。

▷『QOLセルフケア プラクティカル book』送付希望 ▷希望冊数

▷ご送付先 郵便番号・ご住所・ご氏名

ご連絡いただきましたら、頒布代金 1,000 円(×冊数)を下記口座あてにお振込みいただきますようお願いいたします。

振込先 三菱東京UFJ銀行 名古屋営業部 普通 0392776
いっばんしゃだんほうじん
 一般社団法人ユニバーサル・インテリジェンス

ご入金の確認後、ミニブックをご送付先にお送りさせていただきます。