

QOLセルフケア
《楽に生きる》万能処方箋

阿知和理子

CONTENTS

はじめに

Preparation QOLセルフケアの心得

- 「1 常に自分に向きあう
- 「2 心と会話するように
- 「3 自分をいつくしむ
- 「4 希望を養う

Prescription^1 自分という存在の受けとめ方

- 「1 自分を認める
- 「2 自尊心を大切に
- 「3 自分を信頼する
- 「4 自分というチームを意識する

Prescription^2 生きることに対処する

- 「1 意欲的に生きる覚悟
- 「2 乗り越える確信を持つ
- 「3 前を向けば道が見つかる
- 「4 ふてふてしく生きよう

Prescription^3 楽天思考の効用

- 「1 ケ・セラ・セラ
- 「2 やるだけやったらそれでいい
- 「3 不安や心配は心のちり
- 「4 楽観のはり薬を
- 「5 達観の境地

Prescription^4 心とからだを癒す力

- 「1 心のあり方がすべての源
- 「2 素直な心の力

「3 すべてコントロールできる

「4 無限の力を持っている

Prescription^5 かるやかに、しなやかに、
今を生きて

- 「1 柔軟性の大切さ
- 「2 軌道修正する力
- 「3 今に集中する
- 「4 変化を楽しむ

Prescription^6 人生を吟味するように

- 「1 つながりを受容する
- 「2 未来を悲観しない
- 「3 満足を味わう
- 「4 風流を愛でる

Prescription^7 楽に生きてまっとうする

- 「1 以上も以下もない
- 「2 慕われる自由人
- 「3 一人の世界
- 「4 ゆかいな達人へ

Recreation 息抜きを忘れず

- 「1 ライフステージの駒を進めて
- 「2 バーチャル・リアリティを見極める
- 「3 死の楽しみ

おわりに

ブックレット『QOLセルフケア 《楽に生きる》万能処方箋』(A4版 48p) 頒布ご希望の方へ

ブックレット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 《楽に生きる》万能処方箋』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 1,200 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UFJ銀行 名古屋営業部 普通 0392776

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、ブックレットをご送付先にお送りさせていただきます。

一般社団法人ユニバーサル・インテリジェンス TEL052-265-6567 FAX052-265-6568

〒460-0002 名古屋市中区丸の内 3-20-5 オアシス日向 7F705 号