

σ QOLセルフケア σ
 プラクティカル book2
 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"> ◇ けして自分を見捨てないこと！ ◇ 好きなことをたくさん増やしていく ◇ 希望は人生を好転させるトリガー ◇ 我慢をし過ぎず軽くなって ◇ 心の充実度を量る自分だけのメジャーを持って ◇ 時間に翻弄されない生き方 ◇ 幸せな人生を築くための結婚観と本心のはざままで ◇ デザートに夢を食べて生きる上質ライフ ◇ リスクを怖れずチャレンジして生きて ◇ 期待しないように自分をしつけしない ◇ 何につけジェネラルな感性は有用 ◇ いつも夢を語れる大人になる <p>σ 人づきあいの妙 σ</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ だれかに期待せず自分に期待してシンプルな生き方に ◇ 負の依存による悪徳 ◇ 見境ない生き方は見苦しく愚かなこと ◇ 世代交代をしなやかに受けとめるとステージアップする <p>σ 強さの本質 σ</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 夢を開拓する力 ◇ 人生の選択をけして後悔しないように ◇ 思いやりの本質 ◇ 現在の自分を肯定して、飛躍のための作戦を練る | <p>σ 快適な心の整え方 σ</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 何事も割り切って生きるさすがしさ ◇ この世は諸行無常と受けとめることで ◇ 自分らしさをみとめると自然に自分が変わる ◇ 心を豊かにする経済観念 ◇ 誠実に生きる本質 ◇ 心に春を待つようにして ◇ 精神修養で現実を謳歌する ◇ 心が満たされて健康になる ◇ 心を傷めない記憶の持ち方 <p>σ 心のウイルス退治 σ</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 罪悪感というウイルスを退治する ◇ 絶望というウイルスを退治する ◇ 怨恨というウイルスを退治する ◇ 独占欲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"> ◇ 笑顔の美德 ◇ ユーモアの美德 ◇ 勇気の美德 ◇ 絶対に自分を信じる美德 ◇ まっとうに生きる美德 <p>σ 運気の法則 σ</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 今に集中すれば道が拓かれる法則 ◇ 自分に恥じない生き方は運命を洋々と乗り越えす ◇ ビジョンを描いて生きる利点 ◇ 人生焦らず、遅咲きが得と考える ◇ どこかで人生の清算をすると好転する <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 book2』(A5版 52p) 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 book2』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UFJ銀行 名古屋営業部 普通 0392776
いっばんしやだんほうじん
 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。