

NO.68 生き方上手エッセンスノート /よりよい人生のためのメモランダム

表紙デザイン



サイズ A4版(ブックレット)
 ページ数 46p
 発行年月日 2025.3.7
 定価(税込み) 1,200 円

～ Message ～

世の中で活躍している人や、いろいろな才能に恵まれている人の存在はまぶしく、幸運を授かった人は、さぞ人生を謳歌して、不公平じゃないかととらえることがあるかもしれません。恵まれた境遇にある人も悩みや重石を抱えていることは多いものです。自分の人生を他者と比べることはできません。だれもがそれぞれの人生を歩む主体として、自分だけのオリジナルライフがあり、自らがとらえる世界があるだけです。本著『生き方上手エッセンス ノート』は、生き方をみつめなおし、好ましいアレンジをするご提案です。根本的な見方を取り入れて、シンプルに、自らの一生を愛でていきましょう。

著者 阿知和 理子
 発行者 一般社団法人
 ユニバーサル・インテリジェンス

生き方上手エッセンス ノート よりよい人生のためのメモランダム

Contents

はじめに	Point6 目的/テーマ
⊗ 素敵に生きるよろこび	⊗ 1 目指すものと人生の展開
Point1 スタンス/自分の姿勢	⊗ 2 目標をみいだす
⊗ 1 自分自身が味方	⊗ 3 秘められたテーマ
⊗ 2 マイチームでゆく	⊗ 4 本望/自分を活かす
⊗ 3 人として生きる意味	Point7 セルフ・ディフェンス
⊗ 4 自然体で個性を磨いて	⊗ 1 安全への意識
⊗ 5 いつも心とともに	⊗ 2 危険の回避
Point2 マイ・フェイバレットに捧ぐ	⊗ 3 柔軟な選択
⊗ 1 好きなこと・たいせつなもの	⊗ 4 平和をまもる自覚
⊗ 2 スペシャルな世界をつくる	Point8 テリトリーの広げ方
⊗ 3 自分にとっての宝物	⊗ 1 舞台を重ねていく
⊗ 4 ほんものの価値をみつける	⊗ 2 明るさと好奇心で風を呼ぶ
Point3 居場所づくり	⊗ 3 創造的な包容力で
⊗ 1 マイ・ホーム(心の世界)を仕立てていく	⊗ 4 世界観をいただく
⊗ 2 社会とのかかわり	Point9 ライフスタイルのアレンジ
⊗ 3 いろいろな仲間とのつながり	⊗ 1 自分の生き方を究める
⊗ 4 わたしの宇宙の中心星	⊗ 2 リズミカルなルーティン
Point4 情報の扱い方/ご縁のつながり	⊗ 3 愛しいシーンをスクラップ
⊗ 1 情報に流されない	⊗ 4 満たされていく人生
⊗ 2 縁の作用を感じて	Point10 ライフステージのコーディネート
⊗ 3 必要な情報をチョイス	⊗ 1 ライフステージの彩り
⊗ 4 情報から縁をつむぐ	⊗ 2 ライフサイクルを見わたす
Point5 ポリシー/理念	⊗ 3 円熟し達観し
⊗ 1 理性と人間性	⊗ 4 晴れやかな卒業へ
⊗ 2 思考と想像力	⊗ 愛しいメモランダムを重ねる人生
⊗ 3 良識をやしなう	おわりに
⊗ 4 生きる基本	