

QOLセルフケア ライフ・スタイルブック

阿知和理子

Contents

はじめに		<u>Style5</u>	マイスタイルを追求する
<u>Introduction</u>	ライフ・スタイリングのすすめ	α1	なりたい自分をみつけて
<u>Style1</u>	QOLセルフケアで ライフ・スタイリング	α2	自分を磨いていく誓い
α1	ライフ・スタイリングする発想	α3	セルフプロデュースの達人として
α2	理想とするライフスタイルを探して	α4	マイスタイルを演出する
α3	自分がめざす世界観	α5	心をデコラティブして
α4	唯我独尊のライフスタイル	<u>Style6</u>	オリジナルモードで生きる
α5	ライフ・スタイリングを追求する	α1	やりたいように生きる
<u>Style2</u>	かしこく、合理的な生き方	α2	自分が主人公の世界
α1	合理的に考える	α3	マイ・モードに彩る
α2	自分を活かすことの意味	α4	オリジナル・ライフストーリーを 仕上げる
α3	自由に聡明に生きること	<u>Style7</u>	ソフィスティケイティッド・ パーソンをめざして
α4	唯シンプルに生きる有効性	α1	魅力ある人物
<u>Style3</u>	勝敗にとらわれない	α2	上質な人柄
α1	競争に走らない	α3	洗練を究める
α2	優越や虚栄に溺れない	α4	存在と価値
α3	自分の絶対的価値を認めて	α5	ソリストの輝き
<u>Style4</u>	自分をどう表現して生きるのか	<u>Style8</u>	アーティスティックなライフスタイルへ
α1	自己表現の妙味	α1	想像を楽しむ生き方
α2	チャレンジして生きる	α2	自由にイマジネーションを広げる
α3	意欲と充実を求めて	α3	ごきげんにライフスタイルアップ
α4	存在を表す	おわりに	

ブックレット『QOLセルフケア ライフ・スタイルブック』(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 ライフ・スタイルブック』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
いっぽ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、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