

全国書店で好評発売中

第1章

息を楽にすると、生きるのが楽になる

心配をあっという間になくす方法
長い息をすると、長生きができる
10%多めに笑うだけで幸せになれる
ゆっくりとした呼吸をすると見えてくるもの
「心の重荷」が軽くなるちょっとした考え方

(やってみよう、こころのエクササイズ)
◎ イライラした気分が消えて、気持ちが穏やかになる

第2章

暖かい呼吸で、心も温かくなる

息が弾む楽しいことは、すぐに実行しよう
空気さえあれば、慌てる必要はありません
4拍子で歩くと、気分も軽くなる
地球に生きているだけで十分幸せです
ご安心ください、酸素はたくさんあります

(やってみよう、こころのエクササイズ)
◎ 心が落ち着いて、元気がみなぎってくる

第3章

息を合わせれば、人間関係もうまくいく

好きな人と心を通わせる方法
心の持ちようひとつで怒りは消える
息の仕方でも性格も変わる
息を合わせるだけで親密度がアップする理由
相手と一緒に喜ぶと、3倍楽しい
家族全員が幸せになる、とっておきのコツ

(やってみよう、こころのエクササイズ)
◎ 嫌な気分が、ウソみたいに晴れる

第4章

呼吸を変えたら、生き方が楽しくなった！

人生に深刻なことは何もありません
幸福になるのはとっても簡単です
ささいなことでイライラしてしまうなら
「できないことは望まない」でハッピーになれる
誰でもできる「人生の嵐」のやり過ごし方

(やってみよう、こころのエクササイズ)
◎ 劣等感がなくなり、自分が愛おしくなる

あとがき

ありがとうございます。
おかげさまで、宝彩有菜、第31作目でございます。
今回は、とても楽しく、そして、ためになる本です。
クリスマスのプレゼントにもどうぞ。(宝彩有菜)



ゆるり
深呼吸をしてごらん
宝彩有菜 著
定価1100円 (2007/12/09 発売)

廣済堂出版 刊
ISBN 978-4-331-51287-6
(イラスト)
喜多村素子 さん
(装丁)
郷坪浩子 さん

(前書きより)

「いい呼吸の仕方」を知っていると、
生きることが2倍も3倍も、楽になってきます。
毎日を明るく楽しく、元気にハッピーにするのは、
いたって簡単なことなのです。

いい呼吸をしましょう。
いい呼吸をすれば、
心をいつも爽やかに軽快にすることができます。

(宝彩有菜)

(C) All copyrights reserved Alina Hosai 2007

ホームページは、 <http://www.hosai.net>