

ゆっくり深呼吸をしてごらん。 もくじ

まえがき

## 第1章 息を楽にすると、生きるのが楽になる

心配をあつ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、気持ちげ穏やかに  
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、あわ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

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

幸福になるのはとつても簡単です

ささいなこと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

誰にでもできる「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、自分が飢おしくなる

あとがき