

メンタルで、リセットしよう。

09	「全部好き」を指さなくていい。……………	43
08	迷うことは、心の優しさだ。……………	40
07	「見返り」を手放すと、「やりがい」がやってくる。……………	37
06	ミスが、リセットしてくれる。……………	33
05	「正しい」と「よい」と「好き」は、別物だ。……………	31
04	旅はリセットの固まりだ。……………	29
03	リセットは、景色の見え方が変わってくるからだ。……………	27
02	リセットは、「信じる」ことだ。……………	24
01	リセットした先に、一段上がった自分がある。……………	6
	まえがき	

メンタルと体調のリセット術 ——— もくじ

57	近所の面白さに気づこう。
58	礼儀正しくしよう。
59	失敗を話せる人を、1人持とう。
60	習いごとをしよう。
61	親切にしよう。
62	新しい習慣にすることを、習慣にしよう。
63	美術館に、行こう。
64	着替えよう。
65	声を出して、歌おう。
66	好きな方法で、リセットしよう。

体調で、リセットしよう。

28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10				
どれだけ力を出せるかより、どんな状態かを感じるだけでいい。	体と心は、スイッチが2つある。	元気のある時とない時の波があるのが、正常。	自炊で薄味にすると、リセットできる。	鼻の奥で、息を吸うと、リセットできる。	片方の目を閉じるだけで、リセットできる。	上下運動で、リセットできる。船に乗ることで、リセットできる。	電車で眠くなるのは、揺れがリセットしてくれるからだ。	揺れることで、リセットできる。	頑張らなくていい。リセットするだけでいい。	1回するだけで、リセットできる。	整えるのは、鍛えることではない。緩めてあげると、自然に戻る。	体は、勝手に整うほうに向かっている。	体は、勝手に整うほうに向かっている。	体は、勝手に整うほうに向かっている。	偶然を拾うことで、リセットできる。	「未完成の自分」なのではない。「改造中の自分」を楽しもう。	「絶対」と思うと、依存する。	肯定すると、リセットする。肯定とは、面白がることだ。	「わからない」、「そのうち、決める」もあっていい。	「AかBか」のほかに、	「全部わかる」を目指さなくていい。	雅とは、「全部わかる」を目指さないことだ。
95	91	87	85	82	78	75	72	69	66	64	61	59	57	54	52	50	47	45	45			

人間関係で、リセットしよう。

51	不安を話せる人が1人いるだけで、リセットできる。……………	169	39	自分の便を見ることで、リセットできる。……………	135
50	尊敬できる人が1人いるだけで、リセットできる。……………	167	38	見つめることで、優しくなれる。……………	130
49	責任をとる人は、悪口を言わない。……………	164	37	なでることで、リセットできる。……………	126
48	多数派に入ると、しんどくなる。……………	162	36	匂いをかぐことで、リセットできる。……………	122
47	「あなたが嫌い」というのは、「かまって」という叫びだ。……………	160	35	会社では、ブロックモードになる。公園では、観察モードになる。……………	118
46	「好き」にならなくていい。……………	158	34	笑うと、顔の緊張がほぐれる。……………	113
45	「あなたは間違っています」と言われたら、 「おっしゃる通りです」と答える。……………	155	33	眉間を広げると、ほうれい線が消える。……………	111
44	家族も会社の人も、「つかず離れず」がベストだ。……………	152	32	どちらの鼻で呼吸しているか意識すると、リセットできる。……………	109
43	「嫌いな人」ではなく、「よく知らない人」だ。……………	149	31	今、呼吸が浅いか深いかを考えることで、リセットできる。……………	105
42	「一緒に、行きたくない」は、今、行きたくないというだけだ。 気持ちと気分を区別する。……………	145	30	怒りっぽくても、忘れっぽい人はリセットできる。……………	102
41	子どもがノートを破るのは、反抗ではなく、折紙が欲しいだけだ。……………	142	29	階段を上り下りすると、リセットできる。……………	99
40	全部を好きにならなくていい。……………	138			

習慣で、リセットしよう。

66	あとがき	210	61	親切にすると、リセットできる。……………	198
66	ひらめいた時、リセットしている。リセットしながら、成長している。リセットの仕方は、みんな違っていい。……………	210	60	習いごとをすると、リセットできる。……………	196
62	リセットを、習慣にする。……………	200	59	失敗を話すことで、リセットできる。……………	194
63	美術館に行く、リセットできる。……………	203	58	礼儀正しくすると、リセットできる。……………	192
64	服装をきちんとすると、リセットできる。……………	205	57	旅は、距離ではなく、興味から生まれる。……………	189
65	歌うことで、リセットできる。心が緩むと、ヨダレが出る。……………	208	56	全部出して、全部戻すだけで、リセットできる。捨てなくていい。……………	185
53	見学すると、デメリットを探す。体験すると、メリットが見つかる。……………	176	55	次のことを考えるから、今することができない。……………	182
54	いいことを話すと、脳がリセットできる。……………	179	54	いいことを話すと、脳がリセットできる。……………	179
53	見学すると、デメリットを探す。体験すると、メリットが見つかる。……………	176	53	見学すると、デメリットを探す。体験すると、メリットが見つかる。……………	176
52	権力よりも、世間のほうがつき合うのがむずかしい。……………	172	52	権力よりも、世間のほうがつき合うのがむずかしい。……………	172