

第1章

平常心を養う

「不安」「評価」が平気になる練習

- 不安や雑念は生きている証拠 14
- 「今」には、すべて縁がある 18
- 世の中は思い通りにいかないことだらけ 22
- やってみないと、結果はわからない 25
- 誰かと比べても仕方がない 29
- まったく新しいものはない 33
- ひらめきは思わぬ瞬間にやってくる 37
- 家族間の亀裂は修復できる 40
- 「義理」にこだわりすぎない 44
- 「死」はお預かりした命を返すとき 48
- かっこいい死に方も、かっこ悪い死に方もない 52

第2章

かたよらない、とらわれない、こだわらない

「失敗」「後悔」を引きずらない練習

- 失敗したって命までは取られない 56
- 「まあ、いいか」で開き直す 59
- 人間、生まれてきたときは何もなし 63
- 愚図、のろまでいいじゃないか 67
- うまい話には裏がある 71
- 数字だけにとらわれない 75
- 他人まかせにしない 79
- 「欲しい」と思ってもひと呼吸おく 83
- ものが溢れるから、窮屈になる 87
- カードは無駄遣いのもと 90
- ものといい縁を結ぶ 93
- 「今、ここ」を一所懸命生きる 96

第3章

「思い通りにならない現実」を受け入れる
「損得」「白黒」で動かない練習

- 思い通りにならないのがふつう 102
壁にぶつかったら、チャンス 106
上を見ても、下を見ても、きりがない 110
不幸だけの人はいない 114
人が一皮むけるコツ 118
人づきあいも、腹八分がよし 122
白か黒かだけで、決められないこともある 125
人生は「運」が大きく左右する 129
勝つこともあれば、負けることもある 133
我慢や不自由は心に何かをもたらす 136
結婚に適齢期なんかない 140

第4章

煩惱に悩まされたら、こう抜け出す
自分の「身の丈」で生きる練習

- 人は身の丈以上に生きられない 146
一日の生活リズムは朝で決まる 149
相性のよしあしは価値観で決まる 152
老いは「円熟」している証拠 156
専業主婦も立派な仕事 160
人生に勝ち負けなんかない 164
健康であれば、そんなにお金はいらない 167
賭け事で財をなした人はいない 171
何もなくても、幸せになれる 174
「あがり症」は呼吸で抑える 178

第5章

嫌われても、やるべきことはやる
「いい人間関係」をつくる練習

いい人になんか、ならなくていい

やらなかったから、後悔する

「みんな言ってますよ」に反応しない

嫌だと思ってるから、嫌になる

手柄なんて、人にあげればいい

人に裏切られても、自分は裏切らない

美しくないことはしない

孤独はいいけど、孤立はダメ

信頼できる人は一人いればいい

デートのときくらい、スマホを「オフ」に

決まり文句では、心に響かない

第6章

「今・ここ」に、心を、集中する
「ざわめく心」を静める練習

余計なことを考えるから、クヨクヨする

心が曇れば目も曇る

悪口は好きだけ言わせておけ

部屋が乱れているから、心も乱れる

食習慣の乱れは、心の乱れにつながる

意地をはるから、トラブルになる

どんな失敗からでも学べる

目標のある人生はおもしろい

つらい感情を抑えない