



秘められたパワーで  
自分を癒すテクニック

セルフ  
ヒーリング

.....

# 目次 .....

はじめに..... 5

**第1章 セルフヒーリングの基礎知識**..... 6

- セルフヒーリングとは● 7
- エネルギーとセルフヒーリング● 8
- セルフヒーリングと潜在意識● 11
- 瞑想一心のトレーニング法● 13
- 物の考え方とセルフヒーリング● 16
- セルフヒーリングで成功を手にし● 19

**第2章 セルフヒーリング法ベスト10**..... 21

- お勧めのセルフヒーリング法
- ベスト1：ビタミン● 22
- ベスト2：瞑想● 28
- ベスト3：運動● 31
- ベスト4：アロマセラピー● 35
- ベスト5：書くこと● 36
- ベスト6：脳トレ● 37
- ベスト7：規則正しい生活習慣● 39
- ベスト8：リラクゼーション● 40
- ベスト9：反省と改善● 42
- ベスト10：目標設定● 46

### 第3章 「うつ」とセルフヒーリング…………… 47

セルフヒーリングでうつと戦う●48

体を動かす●49

自分と向き合う●51

食事を楽しむ●52

うつのメカニズム●53

生きる意志を持つ●55

心身のエネルギーを高める●56

### 第4章 ポジティブシンキングとセルフヒーリング…………… 61

ポジティブシンキングの必要性●62

ポジティブシンキングとは●63

優先順位とポジティブシンキング●66

### 第5章 セルフヒーリングの実践方法…………… 67

代謝について知る●68

悪習慣を改めよう●71

友達を作ろう●73

セルフコントロールしよう●75

瞑想しよう●79

戦略を立てよう●81

エネルギーを高めよう●83

プラスエネルギーを手に入れよう●86

アロマセラピーを楽しもう●98

セルフヒーリングで関節炎を癒す●102

サプリメントを活用しよう●104

健康になろう●106

### おわりに…………… 110

## 免責事項 .....

本書は、医療関係の専門家が書かれたものではありません。

啓発および情報提供を目的としたものです。

本書の内容は、医療専門家のアドバイス、診断、および治療に代わるものではありません。

病気の症状について何らかの疑問を持たれた場合は、医師あるいはヘルスケアの有資格者に相談してください。

この本を読んだからといって、医療専門家によるアドバイスをないがしろにしないでください。



## はじめに .....

私達人間は、生命を維持するためのさまざまな活動が無意識のうちに行っています。

この基本活動について十分に理解せず、心と体のケアを怠れば、体がぼろぼろになってしまいます。

心と体の両方が健全な状態を保つことによって、人はより積極的に生きることが出来ます。

より幸せな人生を送るために、前向きに取り組んで行きたいと思うなら、まずは「心の運動」をしましょう。

心の運動を効果的に行えば、心がしなやかで強くなり、自分に自信を持つことができるようになります。

そして自分に自信を持つことができるようになれば、心身のエネルギーレベルが高まり、健康で幸せな生活を送ることができるようになります。

本書では、あなたがしなやかで強い心を持てるよう、「心の運動」に関するさまざまな方法を詳しくご紹介していきます。

「セルフヒーリング」と呼ばれる心の運動方法を生活に取り入れて、幸せな人生を送りましょう。