

宝彩有菜の29冊目の最新刊です。11月21日廣濟堂出版より発売。題名「まあいいかあ」



まあいいかあ

まあいいかあ
宝彩有菜 著
(ほうさい ありな)
定価1365円

廣濟堂出版 刊
四六判並製
(2006/11/20 発売)

ISBN
4-331-51194-4

心配事がウソみたいになくなる
魔法のコツを教えます。
あなたのいき方が変わる本

(イラスト、装幀)

ブックデザイン
高瀬はるか

カバーイラスト
西村暁子

本文イラスト
密田 恵

(まえがきから)

「賢者の言葉」というのがあります。
人生を深く知っている人の言葉で、
自分を癒したり、元気づけたり、窮地から救い出してくれる言葉です。

ケセラセラ(なるようになる……イタリア)、
セラヴィ(それが人生さ……フランス)、
レット・イット・ビー(そのままであらせよ……イギリス)など、

それぞれ、ふだんの話し言葉ですが、
生活の中でタイミングよく使われると、ふと肩の力が抜けたりするので、
それらは賢者の言葉と言われています。

日本にも、それらに匹敵する賢者の言葉があります。
「まあいいかあ」もそのひとつです。

人は、何か一生涯懸命になりすぎているときに、よく窮地に陥ります。
人生を深刻に考えすぎたり、重荷を背負いすぎたり。
そして、八方塞がりになって、出口が見えなくなったりします。
そんなとき、この賢者の言葉を口にすると、
気分を切り替えたり、行きどまりの窮地から抜け出すことができます。
パーツと視界が開けたりします、
ほんと、安堵のため息がでたりします。

この本は、その賢者の言葉「まあいいかあ」を
具体的にどんなときにどう使うのか、そのハウツー本として書いてみました。
すぐに使えますし、知っていればいざというときにとても便利です。
「まあいいかあ」という言葉を自分のものとして、
人生を気楽に生きる心の健康のための
便利なツールとして携行してください。
きっと、人生が、安心できて、もっともっと楽しくなると思います。
(宝彩有菜)

第一章 「まあいいかあ」で心を軽くする

人生を半分、降りてみる
「やらなくてはいけない」という気持ちをやめる
「お先にどうぞ」で心はラクになる
なんでも自分に責任があると思ってしまうなら
イヤな気分を簡単に解消する方法
問題は、とりあえず「棚上げ」してみよう
「気分転換の達人」になるコツ
劣等感をなくすにはどうすればいい？
ツイてなくても「まあいいかあ」
頑張らなくても生きていける
心配を、あつという間に安心に変える方法
「まあいいかあ」で自分が好きになれる
さびしくてたまらないときの考え方

第二章 「まあいいかあ」でになりたい自分になる

「過去の自分」を責めない練習をしよう
自分の悪いところばかりが気になってしまう？
めげない人に学ぼう！
自分に自信がなくても「まあいいかあ」
我慢するのをやめてみる……初級編
我慢するのをやめてみる……中級編
今日一日、宇宙人になってみる
「劣等感」「自分嫌い」を直したいなら
才能がなくても大丈夫
どうしたら心配せずに前進できる
より遅くても気にしない
考えすぎをやめれば、うまくいく
無理をしなくて自分を変える方法

第三章 「まあいいかあ」で人間関係をラクにする

人のことをうらやましいと思ってしまったら
苦手な人をなんとも思わなくなる考え方
引ッ込み思案でも「まあいいかあ」
人に認められなくても大丈夫
「よい〇〇」をやめてみよう
「等身大の自分」で人とつき合うコツ
人前であがりやすい人、まったくあがらない人の違い
愛されるより愛してみようと、うまくいく
勝ちたい気持ちをやめてみる
他人を許すと、自分がラクになる
人を傷つけてしまっても「まあいいかあ」
別れた異性を忘れられないなら

第四章 「まあいいかあ」で人生が楽しくなる

自分を責めてもいいことはない
自分の心のクセを知ると人生がラクになる
幸福になろうとしてはいけない
過去のことは「まあいいかあ」で水に流そう……初級編
過去のことは「まあいいかあ」で水に流そう……中級編
今日一日、人生が進まなくても「まあいいかあ」
「まあいいかあ」と言うだけで、今が楽しくなる
人生に目標がなくても大丈夫
人生はイライラすると短くなる
心の荷物を軽くするコツ
生きがいなくても幸せになれる
生き方を変える必要はない

全国書店で好評発売中!!