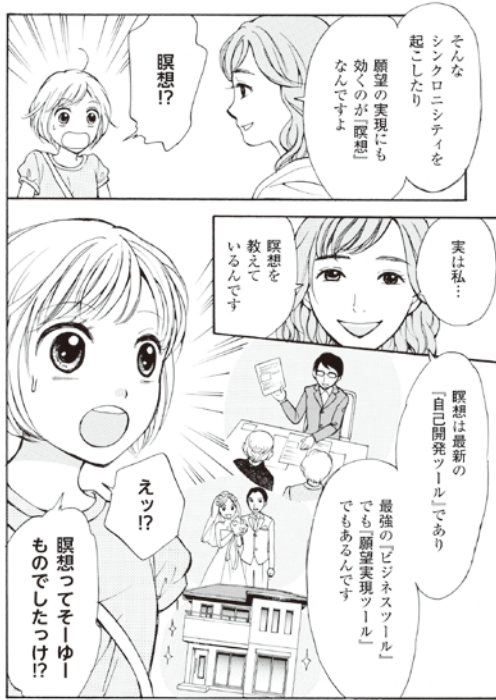


〈プロローグ〉より抜粋 (P18)



思いがけない偶然の一致から、瞑想ティーチャーである渡邊愛子に会った主人公の麻川かすみ。シンクロシティや瞑想についてのレクチャーを受け、自分が持っていたイメージとの違いに驚く。

〈第1章 瞑想の13の効果〉より抜粋 (P26)



一緒にランチをとりながら、実は世界で活躍する多くのエリートたちが瞑想を実践していること、また瞑想には「13」の効果があると語る愛子。どんな効果があるのか、ひとつずつ解説していく。

〈第2章 瞑想は1分から!〉より抜粋 (P44)



愛子の著書、『世界のエリートはなぜ瞑想をするのか』を読んだかすみ。本に付いている特典の瞑想誘導音声聞きながら、感謝の気持ちを感じる1分コースを試してみることに。

〈第3章 瞑想でこんなに変わった〉より抜粋 (P67)



「本格的な瞑想に挑戦するなら瞑想ティーチャーに直接教わろう」と、かすみは愛子が主宰する瞑想会に参加。瞑想を長く続けているという別の参加者から、瞑想によって人生が変わり出した成功談を聞く。