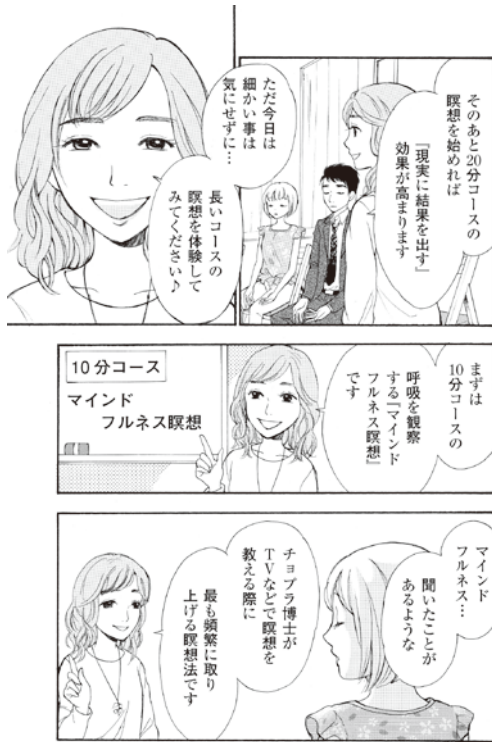


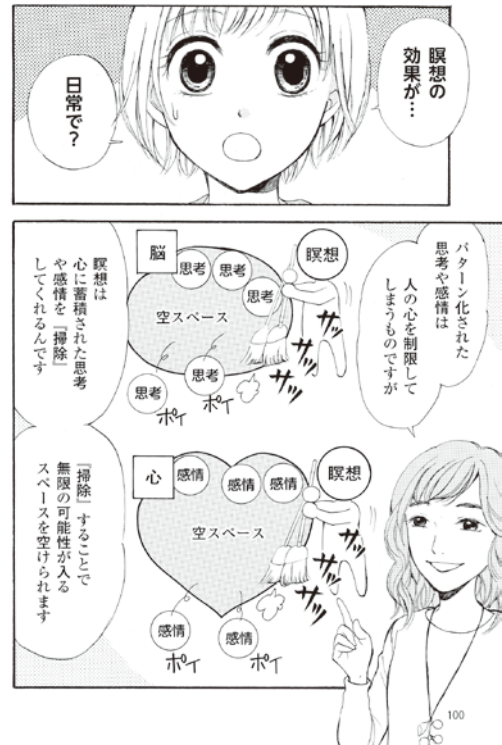
〈第4章 瞑想法いろいろ〉より抜粋 (P85)



85

瞑想会で、瞑想の実践方法を教わるかすみ。愛子は最初に行う「引き寄せの瞑想」をレクチャーした後、10分コースの呼吸を観察する「マインドフルネス瞑想」を指導する。

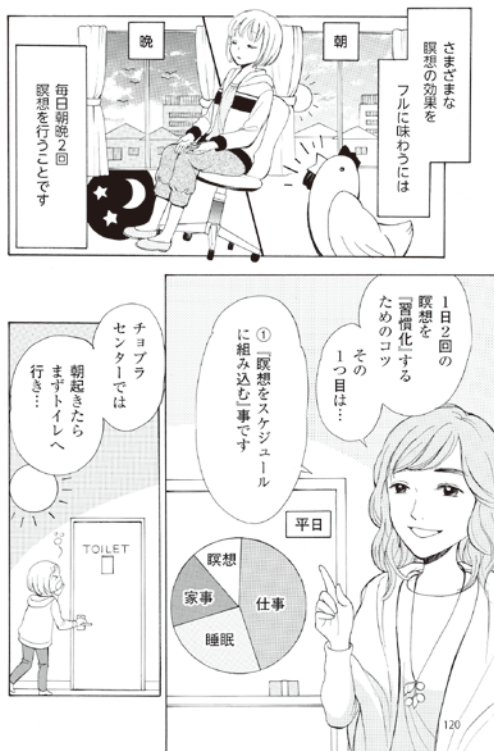
〈第5章 瞑想で結果を出す!〉より抜粋 (P100)



100

30分間の瞑想が思ったよりも短く、体も心もリフレッシュしたと感ずるかすみだが、愛子から「瞑想の効果は、瞑想中ではなく日常に出る」と聞いて驚く。その理由を語る愛子。

〈第6章 瞑想を「習慣」にするコツ〉より抜粋 (P120)



120

瞑想の効果フルに味わうためには、毎日、朝晩2回の瞑想を行うこと。「瞑想を続けられるか不安」というかすみ、愛子は瞑想を習慣化するためのコツを伝える。その1つ目は...

〈第7章 瞑想で願望を叶える〉より抜粋 (P150)



150

恋愛関係に悩むかすみの想い人であり、瞑想仲間でもある早瀬。愛子は「意図と願望リスト」の設定を見直すことで、偶然をマネジメントして願望を叶える瞑想効果が高まるとアドバイスする。