

世界中の
億万長者が
たどりつく
「心」の授業

HOW TO MOVE INTO A BEAUTIFUL STATE

Nami Barden

河合克仁

すばる舎

日本から飛行機で約12時間、インドの東部に「チェンナイ」という街があります。空港を降りた瞬間から人がひしめき合い、道路には牛と車の大渋滞。

雑然とした街の中をタクシーで（恐ろしいスピードで）走ること2時間……そんな場所に、世界中から人が集まるスクールがありました。

その名はワンワールドアカデミー。ここは、「心を学ぶ」ための学校です。プログラムは5日間という限られた期間で、事前に詳細を知らされることはありません。経営や投資を学ぶ、マーケティングやビジネスモデルを学ぶ、という教室ではないのですが、開催されるたびに世界中から100人近い人が集まります。しかも、集まるメンバーがただ者ではないのです。

たとえば、「フォーブズの長者番付に入るクラスの大富豪」「世界的企業の経営者」「第一線で結果を出し続ける機関投資家」「トップアスリート」「ハリウッドスター」「カリスマモデル」「名門大学の教授」「コーチングの大家」など……そのような、一流どころではない、

はじめに

超一流の人々がわざわざインドに向き、心を学ぶのです。

私（河合）は、この本の共著者であるナミ・バーデンさんと出会い、初めてその存在を知った1人でした。ナミさんはワンワールドアカデミーから指導者として認定された人で、彼女いわく、

- ・「家族に誘われてしぶしぶ来ただけ」
- ・「合理主義なのでマインドの領域には興味がない」
- ・「今さら心を学ぶなんて……自分はそんなに弱い人間ではない」

そんな疑心暗鬼の参加者もプログラムが終わる頃には、

- ・「こんな穏やかな気持ちは初めてだ……」
- ・「ずっとモヤモヤしていた原因がはつきりして、ネガティブな感情が消えた！」
- ・「これが幸福という感覚なんだろうか！」

と一様に感激し、気づきを得て、心を豊かにして、各々の国に帰っていくというのです。ナミさん自身もその体験に深く感動し、講師の資格を得るまでになったのだと言います。そんな話を聞き、

- 「大げさなことを言ってるんじゃないか……」
- 「本当にそんなすごい人が集まっているのか？」
- 「本当だとしたら、とんでもないことが学べるんじゃないのか……」

と、半信半疑で「心の授業」を受けてみることにしたのです。

私が参加したのは2018年の2月のこと。その場には、ヨーロッパ、アフリカ、アメリカ北部、アメリカ南部、オーストラリア、そしてアジアと、総勢70名の参加者が集まっています。

参加者の職業は、海外大手企業の経営者、大物投資家、数百万単位の読者を持つブロガー、著名なカウンセラー……また、身分を隠して参加していた、とあるアラブの国王のご

子息までメンバーは多彩。肌の色も、語る言語も違い、英語を話せない人は通訳を連れて来ていました。

そう。噂どおりに、超がつく一流の人たちが、わざわざインドまで来ていたのです。それは衝撃的な光景であり、すごいところに来てしまったな……という感覚でした。

心の授業は、生徒全員が座椅子に座り、インド人の先生の話を聞くところから始まりま。元お坊さんだという先生たちの物腰はやわらかでありながらも、凛とした姿勢と、吸い込まれそうなほど透き通った瞳を持っています。

そんな先生たちが話してくれたのは、心とは何か、感情とは何か、人とは何か……など、私たちが日常に忙殺される中で、無意識のままに放置してしまっていることを思い出させてくれるものでした。

そして私たち参加者は、**自分自身と向き合う時間を得て、自分が今抱えている問題や感情、それらを含めた自分の生き方の整理を始めたのです。**

ありあまるほどの富を持つ億万長者も、世界のトップレベルで結果を出している凄腕のビジネスマンたちもそれぞれに自分と向き合い、ウイズダム（知恵の講義）やメデイター

シヨン（瞑想）などのプログラムを通して心の深い部分に意識を向けていきます。

もちろん最初は、「自分には関係のない話だ」という人もいます。

ましてや、参加者は徹底的に合理性を追求し、激烈な競争の世界で生き抜いてきたエリートばかり。自分が生きてきた道へのプライドや、人に弱さを見せてはいけないという思いなどもあります。苦しみながら必死に成功体験をつかんできた、という人も多く、全員が初めから積極的だったわけではありません。

しかし、彼らの表情も次第に穏やかになっていき、時には感動の涙さえ流し、「幸福とはこんな感覚だったのか」と価値観が逆転するほどの衝撃を受けて帰っていくのです。

いったい、何を学ぶとそんなことが起きるのでしょうか？

私たちが「心の授業」で何を学んだかという点、一言でいえば「**心を苦悩の状態から、美しい状態に戻す方法**」です。

たとえば、失敗を恐れたり、落ち込んだり、イライラを人につけたくなったり、自分より成功している人を見るとうらやましいと思ったり、自信をなくしたり……。

そのようなネガティブな感情や自信の喪失、悩みは、なぜ起きるのか？

心の授業では、それらは「すべて自分の問題である」と教えてくれます。

相手がどうこう、環境がどうこうなのではない。心に起きるすべてのことは自分の問題である。他人をどうするかではなく、自分のあり方に目を向けることで問題を解決していくことができるのだということを、時間をかけて学んでいくのです。

人への苛立ちなど、どう考えても相手を変えられるしかない、というような状況でさえも、心の中に意識を向け、奥底に潜む苦悩の正体を見つめていくと、本質的なところは他人の問題ではないことがわかります。

そして、その正体を特定することで、それまで悩んできたのが何だったのだろうと思うくらい思考がクリアになり、憑きものが落ちたように心がきれいに晴れる瞬間が訪れるのです。

仕事や家庭での人間関係、仕事へのプレッシャー、お金の問題、老いや病気への不安、何十年も悩み続けてきた親との関係など、どんな問題を抱えていたとしても、根本的に解決することができるのです。

酸いも甘いも経験してきた億万長者たちや、誰もがその実力や存在を認める一流たちが、なぜ心の学びにたどり着くのか？

その答えは、**自分の心を知ることから、すべてが始まるから（本来のスタート地点だから）**なのです。

どれだけの成功をおさめていても、環境に恵まれていたとしても、自分の心と向き合い、克服をしなければ、人は苦悩からは脱することができない。真の満足感など得られないのである——そんな事実と、その心の葛藤を解消する具体的な方法を教えてくれたのが、「心の授業」でした。

本書は、そんな世界の億万長者たちが学んできた心の授業のエッセンスをふまえ、より再現性のあるシンプルな方法でお伝えできたら、という思いのもとにつくられたものです。その方法は「**4つのステップ**」という**メソッドに集約されており、いつでもどこでも、自分1人の力で実践できるもの**になっています。

この4つのステップで行うことは、たとえば「プラス思考になろう」といった自己暗示的な解決方法ではありません。

私たちの感情や習慣を生み出している「心の奥底（潜在意識）」に目を向け、張りついている鎧よろいをはいでいき、本来の美しい心の状態を取り戻す、という手法です。**心の葛藤を根**

本から解消できるので、**即効性と持続性があり、慣れればわずかな時間で苦悩の心から美しい心の状態に戻すことができます**（詳しくは、第2章から解説していきます）。

この方法を覚えれば、誰でも心と向き合うことができ、よりよい状態で日々を過ごすための強い味方になってくれるはずです。

私（河合）はガイド役として、序章と経営者インタビューを通じた事例紹介を担当し、実践パートをナミさんが解説していきます。実例もふんだんに交えながら、心を美しい状態に戻す方法をお伝えしていければと思います。

私自身、東京に戻ってきて心で授業で学んだことを実践してみると、心の状態だけでなく、仕事やプライベートにもさまざまな変化が訪れています。

たとえば人と比較したり、人によく思われようとするための行動が減り、自分が目指したい働き方、生き方向き合えるようになりました。すると、「付き合いのための時間」がなくなり、大切にすべき仕事はつきりし、家族という時間も増えました。また、これまでつながりたくてもなかなか縁のなかった方々から逆にコンタクトがあったりと、仕事の成果に直結することも不思議と増えてきたのです。

心のあり方を学ぶことは、仕事の生産性を高めたり、実生活の問題を改善したりするには遠回りなことだと考えられがちですが、そうではありません。
公私にわたる人間関係はもちろんのこと、トラブルへの対処、仕事への集中力やモチベーション、目標や計画の立て方、重要な判断を下すとき、困難があったときの気持ちの持ち方など、あらゆる場面で生きてくるのです。

心が平和な状態ならば難なくできることも、たとえば打ち合わせの直前にクレームのメールを受け取ったり、朝にパートナーと大ゲンカをしてしまったときなどには、なかなか目の前のことに集中できません。

また、常にマルチタスクに追われ、こなしてもこなしても仕事が増えていってしまふ。いつまで経っても本当にやりたいことができない。そんな状況でさえも、**本書で紹介する4つのステップを実践することで、確実に解決していきます。**

本書は、常に慌ただしい生活の中で、みなさんが今よりも満ち足りた気持ちで日々を送れるようになれば、そんな願いを込めてお送りします。どうぞ、お楽しみいただけましたら幸いです。

はじめに 3

序章 億万長者は、なぜ「心」を学ぶのか

世界のエリートたちが
「誰にも明かせない本音」とは 20

億万長者たちが学んだ
苦悩を解消する「4つのステップ」とは 28

第1章

「苦悩の心」を「美しい心」に変えるには

「美しい心」と「苦悩の心」の違い 38

自分中心の意識(アイコンシャス)が
ネガティブな感情を生み出している 47

「今を生きる」とは、どういうことなのか 57

なぜ苦悩は消えないのか？
どうすれば、消えるのか？ 65

第2章

美しい心をつくる4つのステップ

4つのステップ
気づく、心の声を聞く、
苦悩の正体を探す、正しい行動を考える 72

ステップ 1
自分は苦悩の状態にあると
気づくことから、すべては始まる 74

あらゆる苦悩は解消できる

ステップ 2 頭の中を巡る心の声(ゴースト)を見つけていく 80

ステップ 3 苦悩の本当の正体を知る 88

ステップ 4 衝動的な行動から「正しい行動」へ 102

「4つのステップ」実践ワーク 108

「仕事と時間に追われ続けている感覚」から脱するには 112

幸福は足し算で手に入るものではないということに気づく 123

人は思いどおりに動かないとなぜ苛立ってしまうのか？ 133

本物の自信は、理想像への執着を手放したとき自然に手に入るもの 145

美しい心の状態でのみ判断を下すと決めると、不安や迷いから脱することができる 157

仕事の成果と家庭の平和の両立は、時間の有無が問題なのではない 161

完璧であることを求めるのがいかに滑稽であるかを知る 169

理想のパートナーが見つからない本当の理由 176

自分の正しさを証明するために生きることをやめる 186

物事の継続に必要なのは、意志力ではなく自分の意識状態を確認すること 193

しがみついている理想像に気づくには

私たちが抱えている理想像には
傾向がある 212

理想像を特定した瞬間に訪れるのは
驚くほどの納得感と目から鱗の衝撃である 218

人に言われて「イラッ」とすることに
理想像を見つけるヒントがある 224

「美しい心の状態で生きていく」と
決めることからすべては始まる 231

心をメンテナンスするためのメデイテーション

1日10分のメデイテーションで
心が美しい状態に向かいやすくする 236

心を整える習慣をつくる
マルヒアメデイテーション 239

パフォーマンスを引き出す
1分間メデイテーション 247

苦悩に襲われたときには、
衝動で動かず、4つのステップに移行する 249

おわりに 252

突然の事故や病気による
苦悩から脱出することはできるか 198

Column
理想像はいろんな場面で何度でもあらわれる 207

序章

億万長者は、 なぜ「心」を学ぶのか

世界のエリートたちが 「誰にも明かせない本音」とは

深夜に成功者たちが冗談交じりに語る「心の葛藤」

私（河合）は、この十数年で何千人もの経営者やプロフェッショナルに接する機会に恵まれてきました。

仕事で圧倒的な結果を残し、周囲にも認められているエリート、無数の企業の中でも数えるほどしかない上場企業の創業経営者などなど、周囲からは「成功者」として見られ、悩むようなことがあるのか？ と思ってしまうような方々です。

ところが、彼らとの付き合いが深くなるに連れてこんな声が聞こえてきます。

・「それなりのお金を手に入れたら幸せになれると思っていたのに、むしろそれを失うこ

とへの心配が増えた。幸せとは何なんだろうね……」

・「もう俺は家ではないことになってるんだよ（笑）。娘のためにと思ってた必死の結果を出して、やっと家族のためになるときに、娘が目も合わせてくれなくてさあ……」

・「最近、社員に、ちよつといいですか？ って言われるたびに、また会社をやめたいって言われるんじゃないかって思っちゃうんだよね……（笑）」

冗談交じりに話される彼らの言葉の真意が、20代でがむしゃらに働いていた当時の私にはよくわかりませんでした。

家庭での時間や対人関係、自身の健康など、多少の犠牲なくして成功には近づけない。それがプロフェッショナルの証拠であり、よりよい仕事をするためには仕方ないことだろうと考えていたのです。

ところが自分も家庭を持つようになり、40代が目前に迫った今、ふとした瞬間に彼らの言葉を思い出すようになってきました。

メンタルが強く、圧倒的な才覚を持っていた（と周囲の誰もが思っていた）経営者が急病で退任。業界の第一線で活躍していた人が、ハードワークがたたって体を壊し、帰らぬ

人となってしまうた……身近でそうしたことが起きるようになり、かつて聞いた言葉がよみがえってくるのです。

実際、厳しい競争社会で戦っているビジネスマンたちと深い部分で話をしていくと、会社の売上や利益よりも、社員の退職、ビジネスパートナーや家族関係の問題を原因にした心の葛藤のほうが大きいと言う人もいます。

また、「この前誘われたパーティーで、俺よりずっと若い人がすごい活躍してさあ。今までのやり方で本当によかったのかって思っちゃったんだよね……」と漏らしたのは、ある上場企業の創業経営者の方でした。

年齢も立場も関係なく、それぞれが心の葛藤を抱えているのです。

何をしていても、つきまとう苦悩

しかし、その心の苦しさはどこにもぶつけようがありません。立場上、部下や周囲の人に弱みを見せて相談するわけにはいけません。ましてカウンセリングなどに行っていることを周囲に知られると「大丈夫?」「やばいんじゃない?」とまわりから(過剰に)心配されてしまう。

誰にも相談できず、解決の糸口も見えないからこそ、夜遅くまで飲み歩き、クラブの女性たちに心の癒しを求める……という人も少なくありません。そして、それが「あたりまえ」とされてきたのがこれまでの日本社会です。

これは女性も同様です。完璧に仕事をこなすことは当然で、それに加えて周囲から求められる女性らしさの両立や、家庭では妻や母としての役割……さまざまなタスクに追われて、いっぱいいっぱいになっていきます。

久しぶりに会った友人に悩みを話すことができたとしても、結局は表面的な会話だけで終わってしまい、解決までには至らない(それ以上は重過ぎるので話せない)……。そして、奥底の悩みは誰にも打ち明けられません。

年に1〜2回の有給休暇で海外旅行や温泉旅行をすることを目標にがんばって働いていますが、**念願の休暇中、旅先で思い出すのは残してきた仕事や部下、返信できないメールやチャットのこと……。**

多くの現代人は仕事に追われ、家庭のことに追われ、振り返る時間もないままに日々を過ごしています。

私自身、仕事と家庭や健康、結果と幸福を両立させる働き方はできないのだろうか?

そんな疑問がずっと浮かんではいましたが、「とは言え、やることはたくさんあるし、深刻に考え過ぎないようにしよう」と見て見ぬふりをしてきました。

「どこかおかしい」「何とかしたい」と心のどこかでは思いながらも、しかし問題の根本的な解消法がわからないので、結局いつもそのままに。

そしてそれは、まわりからすれば「強い」「すごい」と思われている人たちでさえも同じなのです。普段は閉じている心のふたを開けてみれば、奥底には解消できない葛藤を抱えています。

もがいているのは、日本人だけではない

では、日本人以外はどうでしょうか。心の葛藤に苦しんでいるのは、日本人特有の話なのでしょうか？

いいえ、そうではありません。世界の人たちも同じ葛藤を抱え、しかし「どうすればいいかわからない」状態で毎日過ごしています。

世界でもっとも優秀な大学の1つであるスタンフォード大学。ここでマインドフルネスを教えているスティーヴン・マーフィ重松先生は、スタンフォード大学の学生たちを「水

面に浮かぶカモ」にたとえて「ダックスシンドローム」であると言います。

水に浮かんでいるカモは水面を優雅に泳いでいるように見えますが、水面下では必死に水をかき続けています。同じように、頭脳明晰で人生がうまくいっているように見える学生たちも、心の内では大きな葛藤が渦巻いており、もがいている状態だと言うのです。

たとえば、「勉強もスポーツもできて、明るくて、ユーモアあふれる素晴らしい人を演じなければいけない」、「どんなときも素敵な人でいなくてはいけない」という、トップエリートの世界独特の同調圧力のようなものがあり、本来の自分とのギャップに悩んだり、人生の目的がどこにあるのだろうか？と迷ったりしています。

ベテランのビジネスマンたちも同様で、たとえば投資家のウィリアム（仮名）さんは40代にして年間数十億ドルもの利益を上げる起業家で、インドで「心の授業」に参加した人の1人です。

家庭では2人の子どもに恵まれ、家族関係も良好。開放的でユーモアにあふれた楽しい父親であり、さらにスポーツマンとして体を鍛えることも忘れません。その姿は、周囲からすれば「完璧な人生」そのものです。

しかし、彼の心の奥底では常に「もっと、もっと」というさらなる成功を求める声はや

みません。1つのプロジェクトで成功をおさめた途端、また次のプロジェクトを手掛け、成功を求め続けてきたのです。

しかし、なぜその欲求が湧いてくるのか自分でもわからず、わからないままに成功を求めて走り続ける日々。それは決して幸福なものではなく、空虚感や焦りでいっぱいだったと言います。

なぜ、億万長者たちはインドに向かうのか？

そう。どれだけ優秀で完璧だと思われるような人々でも、内側では「もっとうろたえてほしい」「自分の人生はこれでいいのか？」という願望や葛藤を抱えています。そこに日本であるか、海外であるかという違いはありません。

経済的な豊かさや社会的な信用は十分に得たという億万長者が、インドまで行って心を学ぶ理由は、そこにあります。

どれだけ資産を得ようと、激しい競争に勝とうと、有名になろうと、素晴らしい家族がいようと、**自分自身の心を理解し、心が快適な状態を認識しなければ、真の満足感を得ることはできないのです。**

自分の本心に向き合うことなく日々を過ごしていくと、ますます結果やお金に執着をしてみたり、お酒やドラッグ、また利根的な快楽にのめり込んだりします。また、じつがまんを続けた結果、最後にはがまんが効かなくなり爆発する、心身が負荷に耐えきれず病に倒れてしまう……といったことが起きてしまうのです。

「夢や目標に向かってがむしゃらに努力をし、結果を出すこと（富や名声を得ること）が成功である」「人と比べて成功者でなければならない」といった価値観は、もはや多くの人が共感できるものではないでしょう。

しかし、そう感じながらも、現実ではその価値観から脱出できていません。他人と収入やステータスを比べて一喜一憂したり、自分よりよい人生を送っている（ように見える）人をうらやんだりしてしまいます。

私たちが本質的によりよい仕事・人生を追求していくには、そんな心の葛藤を認め、**自分自身を知り、克服していく必要がある。そうでなければ、幸福感や満足感を味わうことはできない**——そう気づいた人々が、本質的な意味で「心」に目を向け始めています。

心に起きる葛藤の原因はどこにあるのか？ どうあれば快適であるのか？ そうして自分に向き合っていくことで、「心の授業」は始まっていきます。

億万長者たちが学んだ

苦悩を解消する「4つのステップ」とは

世界最先端の企業が取り組み始めていること

本書を書くことになった経緯の1つに、シリコンバレーで働く人々へのインタビューや会社訪問などを度々してきたことがあります。

世界最先端のビジネス現場では、「自分の心を整える時間」や「自分らしい生き方の追求」をしていくための考え方、ロジック（研究論文や効果測定などのデータ）、制度や設備が整えられていました。

たとえばツイッターの共同経営者であるエヴァン・ウィリアムズは、オフィスのと真ん中にメディテーション（瞑想）とヨガができるスペースを設け、週に数回マインドフルネスとメディテーションのワークショップを社員向けに実施しています。

グーグルも社内に瞑想ルームを設置しているのは有名ですが、それだけではなく「サーチ・インサイド・ユアセルフ」という機関を設けて「今、このとき」に意識を向けることを学ぶクラスを社員向けに提供しています（ちなみにグーグルでは役職者ほど瞑想ルームの利用頻度が高いそうです）。

また、前項でも例に出したスタンフォード大学にも数億円かけて建設された瞑想施設があり、学内にマインドフルネスを教える教授がいます。

「経済的豊かさを追求するだけでは、人間は満足するようにはできてはいない」「よりよい仕事をするためには、心の安定が必要である」と、数々の施策が取り入れられています。

スポーツの世界ではよくても、ビジネスでは受け入れられづらい「心の習慣」

そのような取り組みがある中、日本のビジネスの現場ではどうでしょう。

以前、上場企業の経営者を中心に那須塩原で別荘を借り、断食を行う研修プログラムを実施したときのことです。日々仕事に忙殺され、課題やストレスの絶えない彼らにとって、自分自身と向き合い、自分を見つめ直す時間は「本当に貴重でいい時間だった」「あらためて今の環境に感謝の気持ちが湧いてきた」と言ってもらえたのですが、しかし……

・「でも、明日から朝礼で5分間の瞑想をしようと思う、なんて言ったら社内がどよめきそ
うだよね」

・「社長、変な宗教入っちゃったんですか？ とか言われちゃうね（笑）」

という声が……。

そう。これがスポーツの世界であれば、試合が始まる前にルーティンとして儀式を行う
チームがあったり、自分の世界に没頭するために瞑想をすることはよく見られますが、ピ
ジネスとなると途端に、「心を整える」Ⅱ「宗教的」「気味が悪い」といったイメージがっ
きまっています。

まだまだビジネスの現場と心の問題はなかなか噛み合わず、折り合いがつかっていないの
が現状のようです。

あらゆる苦悩を解消する「4つのステップ」

では、どうすればよいのでしょうか？

それは、**現実の世界で使える地に足の着いた方法を学び、実践することです。**

瞑想に没頭し、精神世界に浸って無の境地になろうとする必要はありません。かと言っ
て、心の叫び声を無視してひたすら戦い続ける必要もありません。

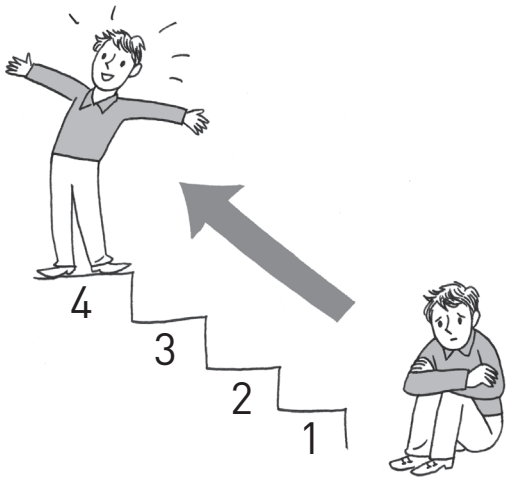
本書でお伝えするのは、**心を整える「4つのステップ」**。この4つのステップとは、「心
の授業」で世界の億万長者たちが習ってきた学びを凝縮し、誰でもすぐに実践できるよう
に、シンプルなメソッドに体系化したものです。

どんなに大きな悩みも、言いようのない不安も、ふと湧いてくる怒りも、たった4つの
ステップを習慣化していくことで、必ず解決することができます。

そのステップとは、

- ① 自分が苦悩の状態であると気づき、
- ② 深層意識にある心の声にしっかりと耳を傾け、
- ③ 悩みの本当の正体を特定し、
- ④ 美しい心の状態で、正しい行動を選択していく

というもの。



たったこれだけで、私たちが抱えている悩みのすべてを解決に導くことができます。たとえば、人に嫌味を言われたときのイライラといった小さなものから、何十年も悩み続け、さまざまな専門家に頼ったにもかかわらず、考えても考えても解決できなかった心のモヤモヤ、といった根深い問題も解決可能です。性別、年齢、経験や国籍も関係ありません。心の奥底に眠っている苦悩の本質を解消していくので、どんな問題も片づけられるのです。

この方法を覚えてしまえば、自分で自分をカウンセリングすることができます。心理カウンセラーやコーチングの指導を受ける必要もなければ、将来のアドバイスを得るために占い師やスピリチュアルな専門家に相談する必要もないのです。

苦悩の状態から、美しい心の状態へ

人は本来、どんな生活をしていったってよいのだと思います。自分の時間や家族、健康を犠牲にしてまで結果にこだわる必要はありませんし、夢がなくなっていていい、結婚をしなくても、子どもがいなくてもいい。収入だって本来は比較すべきものではありません。

しかし、比べずにはいられない。それは、「心の葛藤の正体」がわかっていないから。どうすれば自分の心が満たされるか知らないからなのです。

その状態は「苦悩の状態 (Suffering State)」に入っている証であり、将来や過去のこと意識が飛びやすくなり、ネガティブな感情が湧きやすくなります。

苦悩の状態にいる時間が長くなると、目の前に霧がかかったように、自分の望み・やりたいことも見えず、どんな行動を起こしているかすらわかりません。

そんな状態を、4つのステップは解消することができます。心の奥に目を向けて、心を美しく平和な状態 (Beautiful State) に戻せる

本書で改善できる心の葛藤の例

1	仕事に追われていて、 常にあれこれ考えながら過ごしている
2	将来のことを考えると不安でたまらなくなる
3	過去の自分と今の自分を比べて 落ち込んでしまうことがある
4	意地の悪い上司や同僚との関係に悩んでいる
5	自分の求めるレベルにメンバーやチーム、 部下がついてこず苛立ってしまう
6	仕事で結果が出て、 不安や満たされない気持ちでいっぱいになる
7	自分に自信を持ちたい
8	休みの日にも仕事のことを考えてしまって 落ち着かない
9	仕事と家庭のバランスが取れず、 家族とうまくいっていない
10	パートナーとケンカが続き、冷戦状態にある
11	パートナーからの愛情が足りておらず、寂しく感じる

のです。

当然ながら、人生には望ましいことも望ましくないことも起きます。「いくら努力してもうまくいかない」と、不運が続いてしまうこともあるでしょう。

そんなときでも、心を美しい状態に戻す術すべを持っていると、起きた出来事（仕事があまくいかない、パートナーとケンカが絶えない、日常で嫌なことをされた……など）によって一喜一憂する必要がなくなります。

起きた出来事によって自己評価を変えることなく、「それでも、私は私のままでいい」という強い自己肯定感を持ち続けることができます。

本当にたった4つのステップでそんなことができるのか？ その具体的な方法を見ていきましょう。

第1章

「苦悩の心」を 「美しい心」に変えるには

12	理想の相手が見つからず、 このまま独身で一生を終えるのかと思うと不安になる
13	いけないと思いながらも、 子どもに感情をぶつけてしまうことがある
14	お金がない、お金がもっとほしい、 とお金のことばかり考えてしまう
15	親との関係を改善したいが、拒否反応が起きてしまう
16	老いが怖く、受け入れることができない
17	友人のSNSを見て、 ネガティブな感情が湧いてくることもある
18	病気、事故でつらい思いをしている
19	思いどおりに物事が進まないといライラしたり、 自己嫌悪に陥る
20	憂鬱な気分が抜けず、ふさぎこんでしまうことが多い
21	いいときと悪いときの心の波を何とかしたい