



よく「余命半年だと思って生きる」という言葉を耳にします。

いい言葉ですね、では実際にイメージしてみましょう。もし余命半年だと言われたら、無理して残業するでしょうか？高級バックを買いに行くでしょうか？株やギャンブルなどで資産を増やしに行くでしょうか？誰かの人生を批判するでしょうか？

それよりも、好きな人に会いに行ったり、好きな場所に行ったり、好きな物を食べに行きたくはないでしょうか？

人は皆「本当は気づいている」のかと思います。

自分が本当にやりたいことを

## 目次

### 第一章 ストレスを考える

### 第二章 ストレスを消すセロトニン

セロトニンとは

セロトニンがうつ病を治すと言われる由縁

セロトニンの驚くべき5つの優れた働き

セロトニンを増やす方法

セロトニン生活習慣で安眠

安眠だけじゃないメラトニンの効果

### 第三章 幸福をもたらすオキシトシン

オキシトシンとは

コルチゾールとは

心をも変えるオキシトシンの驚くべき効果

オキシトシンを増やす方法

### 第四章 ストレスを消す涙

三種類の涙

甘い涙としょっぱい涙

ストレスを消す涙

### 第五章 お釈迦さまに学ぶ

お釈迦様の荒行

お釈迦様の出した答えの意識

### 第六章 丹田呼吸

セロトニン活性呼吸

丹田呼吸とは

丹田呼吸の効果 血流の調整

丹田呼吸の効果 心の調整

丹田呼吸の効果 時の調整

丹田呼吸のやり方

### 第七章 打楽器セッション

私の職業はドラマーです

打楽器セッションをしてみませんか！？

あとがき