

NO.56 わたくし流 心の美学 ～マイライフを昇華する～

表紙デザイン



サイズ A4版(ブックレット)
 ページ数 50p
 発行年月日 2023.3.7
 定価(税込み) 1,200 円

～ Message ～

美学とは、堅苦しくは、美の本質や価値、美意識などを考察する学問ということになりますが、しばしば個人のセンスや趣味で美的なこだわりを示す言葉として用いられます。

個人にとっての美学は、たしかな自分を表現することになります。それは格好をつけるためでなく、何かのゴールに向かうものでないとしても、自分の一生に素敵な信条が養われて、美しい生き方となるのではないのでしょうか。

本著は、素敵に生きるために、自分のなかで心の美学を養うご提案です。それはよりよく人生をアレンジして、自分をまっとうすることになるはずで。

著者 阿知和 理子
 発行者 一般社団法人
 ユニバーサル・インテリジェンス

わたくし流 心の美学

～マイライフを昇華する～

Contents

はじめに

Chapter1 素敵スピリット

- ❧ 1 心のキャンパス
- ❧ 2 美学をいだく
- ❧ 3 洗練の境地
- ❧ 4 美的価値
- ❧ 5 哲学的感性

Chapter2 自分本位の領域

- ❧ 1 自分の始末
- ❧ 2 スペシャル・ゾーン
- ❧ 3 ひとり遊び

Chapter3 スマート&クール

- ❧ 1 良識のはたらき
- ❧ 2 品性の美德
- ❧ 3 マルチなさわやかさ
- ❧ 4 クール・ビューティ
- ❧ 5 スマート・マインド

Chapter4 マイルールへの矜持

- ❧ 1 可愛い信条として
- ❧ 2 居心地のいい楽屋
- ❧ 3 わが心のお仕立て
- ❧ 4 しなやかなプライド

Chapter5 セルフプロデュースの実践

- ❧ 1 パーソナル・ブランド
- ❧ 2 心が望む世界
- ❧ 3 一生のアレンジメント
- ❧ 4 素敵な何者に

Chapter6 ソフィスティケイティッド・エクスプレッション

- ❧ 1 表現する生きがい
- ❧ 2 うるわしのオーラ
- ❧ 3 ボディ・アンド・ソウル
- ❧ 4 素敵なメッセージ

Chapter7 さわやかコミュニケーション

- ❧ 1 フレンドリーな姿勢
- ❧ 2 好ましい自分を保つ
- ❧ 3 さりげない思いやり
- ❧ 4 希望のエールを送る

Chapter8 心の美学を究める

- ❧ 1 自分仕舞い
- ❧ 2 うつくしく散る
- ❧ 3 真の姿
- ❧ 4 たましが癒されて神髄に至る

おわりに