

超人気ブログ「リーラ (いまここ)」

阿部敏郎がはじめて書き下ろした **瞑想本**

わずか数分で
心が整う
12の瞑想



こんなときは
このページ!

イライラするとき → P61 へ

お金持ちに
なりたいとき → P92 へ

モテたいとき → P104 へ