

Contents

はじめに もっと自由に、もっとあなたらしく生きる 2

Chapter 01 自分のチカラで未来に魔法をかける

～サクッとできる7つの運のリセット法～

幸せになることを決断する ～人生は決断で動く～	10
部屋のエネルギーを変える ～停滞のエネルギーから脱出する～	11
鏡の中の自分と向き合う ～自分に優しくなれるセラピー～	15
宇宙とつながる。そんな、呼吸法 ～転機をぐんぐん引き寄せる♪～	17
地球とつながる。地球と歩く ～しなやかで強いあなたをつくる～	20
瞑想のチカラ ～秘めたチカラが目覚める～	23
宇宙とつながる瞑想法 ～あなたがあなたらしくいるために～	26
いろんなことがあって、気持ちが沈んでしまうとき	34

Chapter02 今よりずっと魅力的になる

～憧れのキラキラ・オーラを手に入れるという選択～

まずはこれ！ 気を整えましょう！	38
エネルギーをキラキラにして、すてき美人に！	48
やらないことを決める	56
気のいいところに行って、流れを上向きに変える！	59
自分らしく生きるということ	63
変わりたいときに、必要な勇氣	65

Chapter03 セルフィメージを高める

～壁にぶつかって迷っているあなたへ～

中途半端でいいんだよ♪	68
やっぱりこれ！ 人間関係をぐっと引き上げる	71
集団になじめず、浮いてしまうんです	75
ここを癒やせばすべての運がアップする♪	80

未来の扉を開ける	85
恐れていることって、何？ ～人生のステージが上がっていくとき～	86
あなたのチカラが発揮できる場所 ～自分を分析する～	89
自分の存在を消さない生き方	91
豊かさはいつも流れています	93
叶うのは今じゃないかもしれないけれど♪	94
ネガティブはあってもいいんだよ	95

Chapter 04 ドラマチックに波動をぐっと引き上げる

～あなたの中に眠っているチカラを呼び起こす～

ひとり時間を大切にする	102
ここから開ける	105
フォーカス	108
好きなジャンルの神様が降りてくる	110
運のいい人は、動いている	112

迷わない生き方	114
「できない」ってことに、フォーカスしない	116
私に備わっている才能って何？	118
カーナビと一緒に♪“夢”の目的地を設定する	122
アレ？ と思ったときは、何もしないが正解	124
心惹かれるものは手に入れる	128
どんどん感じて進んでいこう♪ ～年齢なんて関係ない！ って、言えるあなたに～	134

Chapter 05 あなたはどこにチャンネルを合わせてる？ ～魂の目的（ミッション）に目覚める～

心のベクトルにチャンネルを合わせる	138
やる気が起こらないときのセラピー	141
何をどう選んでいますか？	144
おわりに	146