

CONTENTS

まえがき 2

第1章 変われることに条件はない

あなたには綺麗になる資格がある 14

誰にでも、いつからでも、変われるチャンスはある 25

第2章 今のあなたを作り出したのは“あなた自身”

下がってしまったお顔を年齢のせいにならない	42
遺伝だからと諦めてはもったいない	50
生活習慣で美しさは作れる	54

第3章 まずはずべてを受け入れてみる

ネガティブを受け入れることが綺麗への近道	64
鏡、自撮りは本当の自分を知るための大切なツール	67
今からでもできることを探して、自分の“美容”に本気を出す♡	73
目標を持てばワクワクしながらもつと頑張れちゃう♡	78

第4章 こうなれたら最高に幸せ♡ の目標を決める

目標の必要性 86

1ミリ単位で目標を作る 89

目標が決まるとモチベーションもぐんぐん上がる 92

理想の自分にゴールはない 96

第5章 目標を決めて、脳内イメージで綺麗の先取り♡

イメージすることで内側から綺麗を放出♡ 102

“目標のあの人”をいつも目の前に♡ 105

文字に書き出すことで視覚から自分を“綺麗”に誘導する♡ 110

私は綺麗になって良い♡ と心から受け入れる 112

あとがき

118