

— 目次 —

まえがき

- 1 人生の流れ 2
- 2 スクールの中身ができるまで 5
- 3 スクールの開校まで 8
- 4 アル・レスカで夢を叶えた女性たち 12

第1章 一生無くならない3つの美しさ

- I. 女性の美しさについて 24
- II. 「行動が美しい」 26
- III. 「言葉が美しい」 28
- IV. 「心が美しい」 30
- V. どんどん美しくなり続ける 34

第2章 好印象は夢を掴む

- I. 好印象を与える 35
- II. ビジネスは自分の印象を売る 36
- III. 面接はコミュニケーション力が問われる
- IV. 難関突破の面接イメージトレーニング術 36
- V. オーディションは自分だけの魅力を出す 40

第3章 美しい行動

- I. 人の前に立つときに意識をする 42
- II. ボディランゲージで変わるイメージ 43
- III. 具体的な問題点と改善方法 51

第4章 美しい言葉の使い方

- I. 言葉遣いが品を出す 55
- II. 最後に肯定する 56
- III. ないない言葉とあるある言葉 57
- IV. 私を主語にする伝え方（Iメッセージ） 58
- V. クッション言葉と依頼 59
- VI. 心配はネガティブな想像 61
- VII. 美しい日本語を知ろう 62

第5章 褒めることで魅力的な人になろう

- I. すべての人が一番嬉しいコミュニケーション 65
- II. 褒め合うグループを作る 66
- III. 褒めのワーク 67

第6章 魅力的な思考になる

- I. 女性が大好きなおしゃべり 71
- II. 辛いことは優しさを学ぶチャンス 72 72
- III. 受け取り方で全ては違って見える 74
- IV. 人の特徴は良いように見よう 74
- V. 人の良いところを話そう 75
- VI. 思考が引き寄せる 77
- VII. 全てのことの意味がある 79
- VIII. 自分の人生を生きよう 80

第7章 心が楽になる心理学ワーク

- I. 第3の視点から見てみるコミュニケーション椅子のワーク 82
- II. 鏡の法則で相手から自分を知るワーク 83

第8章 美意識の磨き方

III. 心が軽くなるトラウマ解消ワーク 85

I. 美意識とは 88

II. 西洋の美意識と日本の美意識の違い 89

III. 繊細な美意識になるために 90

IV. 自分の心（意識）で決める 91

V. なんとなく感じたことを信頼する 92

VI. 女性に大切な「美しい」という事 93

VII. 美意識は永遠に 94

第9章 美意識を磨く毎日のワーク

I. 毎日、自分に美しいと言ってあげよう

96

第 10 章

女性性のパワーに気づきましょう

- II. 周りに美しいものを揃えよう 97
- III. 日常に美しいものを見つけよう 98

- I. 男女同権の働き方 101
- II. これからは女性が女性らしく成功する 102
- III. 霊という字の意味 103
- IV. 日本社会は本来女性性の社会 104
- V. 女性のパワー 105
- VI. 母親は笑っているだけでいい 107
- VII. 男性性と女性性の統合 108
- VIII. 女性性の解放 112



第 11 章

美しい細胞を作る

I.	こだわりすぎず楽しく食べよう	114
II.	身体の声を聞く	116
III.	塩と砂糖	117
IV.	つわりのときの感覚	117
V.	間食は買い置きしない	118
VI.	飲み物	119
VII.	大切なお水	120
VIII.	大地のエネルギーをいただく	121
IX.	ダイエットについて	122
X.	お肉とお魚	123
XI.	食材を選ぶ	124
XII.	「美味しくなあれ」の波動	125

第 12 章 美しく健康に

- I. 腸の状態が脳と身体に出る 127
- II. 肌を健康に保つ 129
- III. 身体の健康は気から 130

あとがき

- 1 自分らしく生きる事が美しさの源です 132
- 2 自分の魅力を見つけるといふことは唯一無二の存在になるといふこと 134
- 3 日本人女性はもっと美しくなる 134