

ステップ0 始める前に 11

ボディ・ワークとは

12

作者のこと

13

導入している3つのメソッド

16

ステップ1 自分のこと 21

自分スキャン

22

気づける感覚

25

手放す

28

身体のこと

1人の時間	31
身体の声を聞く	34
違って当たり前	37
自分で選択する	40
セルフコントロール	43
呼吸する	48
変わらない身体はない	51
積み重ねる	54
ゆるふわボディ	57
しなやかさ	60
軸	63

ステップ3

心のこと

73

全部で1つ	66
筋肉貯金	70
暇のススメ	74
「無理」は禁物	77
自分にアクセス	80
開放する	82
心の柔軟性	85
ワクワクを作る	88
元気のお裾分け	91

ステップ4
好きなこと 95

やりたいことをやる 96

正解などない 99

流行はあてにならない 101

マニアックでストイックな人たち 103

終わらせない 105

心地よい空間作り 107

おまけ
女性のお悩み別トーク集
111

①脚（脚のライン・太もも） 113

②お尻 116

③背中、二の腕 119

④ 肩こり

.....

121

あとがき

自分のものさし

123