

第1章 アトピーがもたらしたもの

- 1 【アトピーの経験から始まる】…………… 12
- 2 【アトピーでいることを私が選んでいた】…………… 14
- 3 【母から認められる方法として】…………… 16
- 4 【自分自身を見て、初めてきれいだと思えたこと】…………… 18
- 5 【病も怪我も必要なもの】…………… 19

第2章 経験は最高の宝物

- 1 【自意識過剰な幼児期】…………… 24
- 2 【よく生きていたね、と言われた中学時代】…………… 26
- 3 【自分の姿を見失っていた高校時代】…………… 30
- 4 【忘れられない、名前も知らないおじさんとの出会い】…………… 33

5 【家族の変化】…………… 37

第3章 タイミングや縁は宇宙がコーディネート

1 【仕事を選ぶ、就職活動時の不思議】…………… 42

2 【着るものと決断力】…………… 43

3 【外見へのこだわりから起こった困難】…………… 46

4 【暗黒の結婚時代実は自分で起こしていたこと】…………… 48

5 【社会への復帰の奇跡】…………… 57

6 【独立の決断】…………… 59

7 【サロン移転と強制終了】…………… 62

第4章 自分の世界の仕組み

1 【引き寄せは24時間365日】…………… 70

2 【きれいと思っただらきれい】…………… 71

第5章

宇宙意識美学で自分の人生を創る

- | | | |
|---|----------------------|-----|
| 3 | 【細かく自分のことを観察すると】 | 73 |
| 4 | 【杵が見えたら出入り自由】 | 76 |
| 5 | 【潜在意識ってどの意識?】 | 83 |
| 6 | 【自己受容・自己肯定・自己実現】 | 89 |
| 7 | 【自己肯定は今どこにある】 | 92 |
| 8 | 【宇宙意識美学とは】 | 96 |
| 9 | 【美容で願いを叶える】 | 99 |
| 1 | 【指先は自分自身】 | 104 |
| 2 | 【爪先に自分の思い込みが詰まっています】 | 106 |
| 3 | 【悩みにつながる爪の状態】 | 108 |
| 4 | 【変わる確信になる爪】 | 109 |
| 5 | 【自分の顔をどのくらい見えていますか?】 | 113 |
| 6 | 【化粧品と両思い】 | 116 |

第6章

お金と仲良しになる

- 1 【お金とは】……………148
- 2 【お金くれ〓応援だった】……………150
- 3 【正しいお金の使い方】……………153
- 7 【自撮りはトレーニング】……………120
- 8 【宇宙意識美的ダイエット】……………122
- 9 【体が食べたいもの・頭で食べたいもの】……………124
- 10 【食べる環境を整える】……………127
- 11 【痩せた・太ったは選択した後の話】……………129
- 12 【その時間は無駄ではないか?】……………132
- 13 【服と両思い】……………135
- 14 【服との出会いも奇跡です】……………139
- 15 【自分のスタイル】……………142
- 16 【正しい姿勢はどんなものか】……………143

第7章 毎日夢が叶いつづける意識の使い方

- 1 【習慣は良いことか】……………168
 - 2 【ありがとうの習慣なんてない】……………172
 - 3 【つらいことの先に良いことがあるのではない】……………174
 - 4 【一気に独立、一気にプロに】……………176
 - 5 【言い訳が95パーセント】……………178
 - 6 【今この瞬間に生きることに】……………181
 - 7 【なりたい自分になること、夢を叶えることに】……………183
 - 8 【自分に許可を出すことに】……………186
- 4 【かわいいことと仕事とお金の関係】……………155
 - 5 【お気に入りの自分では】……………158
 - 6 【自分の見た目が人生を作るに】……………160