

CONTENTS

はじめに	2
著者の思い	4
本書の使い方	7
1. 人生の優先順位の一番に時間を使う	14
2. 孤独が寂しいと思っていませんか？	16
3. 失敗したり、しくじったら「気にしない」と7回唱えてみる。	18
4. 張りきりすぎてすぐ終わるより、普通のテンションのほうがいい	20
5. 小さな雑務をやることで波動を上げる	22
6. 「ごめんなさい」を言えない人に、出さなくてもいいから手紙を書く	26
7. 人生を劇的に変えたいときは、思考を劇的に変えないと厳しい	28

8. バタバタと忙しいのは本当に人生を豊かにするためですか？ _____ 30
9. 嫌いな人が脳裏に浮かんでいるときは、開運から遠ざかっている _____ 32
10. 相手に正直に接したとき、その人の本質が見える _____ 34
11. 早く白黒つけたいときは、今のあなたのエネルギーを上げてからにしてください _____ 38
12. 陰口かげぐちを言いながらも離れない人間関係…… _____ 40
13. それはどこかでメリットを感じているから手を離していないのです _____ 42
14. 他者の評価で動く自分を、自分の評価に戻し直す _____ 44
15. 現状維持は傷つかなくてすむけれど、動かなければ輝かしい未来はない…… _____ 46
16. お金のために魂を売っていないですか？ これはのちのち自分に高くつきましますよ _____ 50
17. 変わりのない日常に小さな変化を3つ、意識的に取り入れてみる _____ 52
18. 怒りがあるうちは本当の自分の気持ちにまだ気づいていない _____ 54
19. 怒りを出しきってから、初めて気づく自分の感情…… _____ 56
20. 本当の意味で自分のために丁寧に生きていますか？ _____ 58
21. 「人のため」と言いながら、おせっかいに手を出し、相手の成長のチャンスを奪っていないですか？ 自分に集中です _____ 60

20. 「どうしてもあの人に負けたくない」と思うとき、
深いレベルでは「自分は負けている」と認識している
21. あなたにとってエネルギーチャージができるものはなんですか？
22. 自分の器以上に見栄を張っても、結局こぼれ落ちるのです
23. 振り返りができないほど忙しいとき、思考は汚れたままの状態になっています
24. 持ち物が減ると、そのスペースに新しい考えが生まれる
25. 物事には必ず裏と表があるのだから、表だけ見る癖をやめる
26. 「必死」になっている時点で不安がある……
27. うまくいかないときは足元を見直す
28. イベントを「早く終わってほしい」と向き合うか、
「楽しみ」と向き合うかで人生が変わる
29. 人に伝えるときは、シンプルに「自分がどう思うか」を素直に言う。
そこから新しい自分が始まる
30. 人間関係が長続きしないときは、エネルギーバランスを見直す
31. 苦手な連絡を後回しにしていますか？
- 82 80 78 76 74 70 68 66 64 62 58

気になることは思いきってやってしまおうと運が向きます

32 自分の小さな悪習慣を今すぐ一つだけ変えてみる

33 人を変えることはできないのです。

でも、自分の態度を変えることはできるはず……自分が変わるのです

34 「納得できないけれど、今すぐ手放せない」というときは、

距離を置いて関わる時間を減らす

35 自分が身を置いている場所で人生は決まる。そこは未来が見えそうな場所ですか？

36 開運したいときは、手を広げるより近い人間関係の見直しが断然早い

37 未来に不安を感じたら、「今、目に映っているもの」に集中しよう

38 行き詰まったときは、人生をややくしくした問題を「ミミリでも動かす。

それが開運の鍵です

39 残された時間をどう生きるかにフォーカスすると、

人の顔色をうかがっている時間なんてない

40 勇気を出して新しいアクションを起こしたときに、

「これでよかったのか」とござわざするのは当たり前

41. 気を遣う人と接するとき、

「等身大の自分でありのまま接していく」と決めると波動が上がる

42. 心も身体も柔軟性があればあるほど未来が開ける

43. 口で宣言していることと実際の現状との距離を縮めることに集中する

44. 今、曖昧にしていることを一つでもスッキリさせる

45. コミットしたことができないのはハードルが高いのです

46. 自分の常識をもっと楽しく生きられるように進化させるといい

47. しがらみがなければ何を一番にやりたいですか？ 考えてください

48. 答えが見つからないときは……服の3枚でも手放してみる

エネルギーを変えないと始まらない

49. 本当に欲しいものが手に入らない……

50. 人生を変えるチャンスが来たときのために……受け取れる自分になっておく

130 128 126 124 122 118 116 114 112 110