

CONTENTS

はじめに 2

第一章 幸せって何だっけ？

本当の幸せとは？

—————

12

全部自分が決めている？

—————

17

第二章 マイストリーー ～幼少期から現在の私～

誕生～小学生時代

24

中学～高校時代

28

大学～社会人

33

第三章 目に見えない世界へようこそ

すべてはエネルギー

40

心と体の関係性 ～心が体をつくりだす!?～

43

自然の力を味方につけよう

47

感情をケアするフラワーエッセンス

51

第四章 日本人に生まれたなら

誰もが知りたい神社に隠された秘密

56

引き寄せを加速させる言霊の力

60

日本の神様について知ろう

64

上手に神様をお願いする方法

68

第五章 誰でもできる開運アクション

徳を積む幸せ貯金

74

開運の鍵を握るトイレ掃除

77

ご縁を結ぶ「21日間参拝」

81

先祖のおかげさま

85

第六章 人間関係がよくなる魔法

人は鏡、自分が映っている？

相手⇨自分、嫌いな人を自分自身としてみてみよう

他人はあるがままでいい！ 人を許す練習をしよう

90

94

99

第七章 自分を愛すると世界が変わる

自分を愛するとは自分を好きになること

自分と向き合う時間を作る「マイノート」

どんな自分にも「OK!」を出す

両親と仲直り

自分を大切にするために本音で生きてみる

104

109

113

118

124

第八章 世界は自分で創りだせる

引き寄せの極意

128

望む世界を創るには

132

現実創造を加速させる3ステップ

135

おわりに

144

参考文献

147