

Contents

第1章

まえがき 2

女性の「お悩みの時代」が到来

| | |
|--------------------|----|
| スマホがあなたを悩ませる？ | 10 |
| 結婚と結婚生活に興味を失う男性たち | 17 |
| なぜか不倫はあるのに結婚がない | 21 |
| 家庭・育児・仕事……全部私？ | 24 |
| アイデンティティがあやふやな時代 | 28 |
| 「モテに行く勇氣」がない | 32 |
| 二兎も三兎も追って一兎も手に入らず？ | 36 |

第2章

自然とのつながりですら悩みは半分になる

私たちは大自然に囲まれている

深呼吸をする

風の音を聴く

植物を育てる

瞑想をする

42
46
48
50
53

第3章

あなたに寄り添うパワーストーン

パワーストーン・チャート

恋できる体質になりたい

異性からモテたい

結婚相手を見つけない

付き合った相手と長続きしたい

58
61
64
66
68

Contents

第4章

| | |
|---------------------|-----|
| 別れた相手と復縁したい | 71 |
| 結婚生活を順調に送りたい | 73 |
| 体調を安定させたい | 75 |
| 金運をアップしたい | 77 |
| 仕事に邁進したい | 79 |
| スムーズな人間関係を築きたい | 82 |
| 不安になる心を安定させたい | 85 |
| 自信を持って行動したい | 87 |
| 自分自身のことを理解したい | 90 |
| あなたの内面に向き合う | |
| 満たされるための最短距離は求めないこと | 94 |
| 過去は過去、今は今 | 97 |
| 他人の「裏」を読む | 100 |

第5章

すべてを俯瞰する

他人を許す、自分を許す

自分と向き合う方法論

幸せはどうしたら手に入るか

とりあえず「幸せだ」と思ってみる

なりたいたい自分の見た目を手に入れる

お金はかけるべきところにかける

比較は「誰か」じゃなく「昨日」とする

大事なのは続けること

109 106 104

126 123 120 118 116