



第1章

スピリチュアルとの出会い

1	変な子	10
2	自分探し	15
3	失明宣告	20
4	スピリチュアルとの出会い	24
5	スピリチュアルの道へと背中を押される	28



第2章

私のスピリチュアル人生

1	探求の道・神秘の不思議	36
2	スピリチュアルの統合	42



第3章

あなたも今すぐできること

3	今を思いっきり楽しもう！	47
4	本来の自分になるプロセスを楽しむ	52



第4章

自分の人生は自分で創造する

1	体はご神体	60
2	ご神体に宿る意識	71
3	呼吸は体と心のキューピット	77
1	自分の人生の創造（現実化・引き寄せ）	84
2	自分の人生の創造のために注意すること	99
3	心の声がかからない、やりたいことがかからない	103



第5章 新しい時代の到来

1	自立することの大切さ	110
2	思いが一番	116
3	今ここ	121
4	これからの時代	127
5	愛と調和に充ちた世界に生きる	131
	言葉の定義	136
	リトリートの一風景	138
	あとがき	140