

# CONTENTS

はじめに ..... 2

|    |                                  |    |
|----|----------------------------------|----|
| 1  | 自分を愛するために大切なこと .....             | 9  |
| 2  | 自分を愛すると強運体質になれる .....            | 12 |
| 3  | ありのままの自分を受け入れると周囲も受け入れてくれる ..... | 16 |
| 4  | 自分を愛するとは「自分を大切にすること」 .....       | 19 |
| 5  | 自分を幸せにすることが周りも幸せにする .....        | 23 |
| 6  | ツインレイとの出会いでもたらされる一番の恩恵 .....     | 26 |
| 7  | 自分を愛する女性が増えると世界は平和になる .....      | 29 |
| 8  | 自分を愛するとは世界を愛することにつながる .....      | 32 |
| 9  | 自分を褒める .....                     | 35 |
| 10 | セルフハグのすすめ .....                  | 38 |

|    |                              |    |
|----|------------------------------|----|
| 11 | 自分へのありがたうを感謝リストに書き出す         | 41 |
| 12 | 「怖い」は自分らしさを広げるラッキーポイント       | 44 |
| 13 | ありのままの自分が最強                  | 47 |
| 14 | 苦手なところ、欠点が魅力になる              | 50 |
| 15 | 愛を受け取る器を大きくする                | 53 |
| 16 | 宇宙の流れに身を任せる                  | 56 |
| 17 | 苦手なことは頑張らなくていい               | 59 |
| 18 | 一人の時間、一人旅のすすめ                | 62 |
| 19 | 「やってみたい」は大事なサイン！ 軽い気持ちでやってみる | 65 |
| 20 | 「できない」から「なんでもできる」にシフトする      | 68 |
| 21 | 誰かと自分を比べるのではなく、自分に集中してみよう    | 72 |
| 22 | 過去の自分を受け入れる                  | 75 |
| 23 | 頑張らない生き方を選ぶ                  | 77 |
| 24 | 嫉妬の感情は自分を幸せにするチャンス！          | 80 |

|    |                        |     |
|----|------------------------|-----|
| 25 | 心のモヤモヤはノートに書き出す        | 83  |
| 26 | 人の幸せを願うことは自分を愛すること     | 86  |
| 27 | 感謝して楽しんでみる             | 88  |
| 28 | 揺らぎが自分軸をつくりあげる         | 92  |
| 29 | 直感を大切にする               | 94  |
| 30 | 自分で決めることで自己信頼が育つ       | 96  |
| 31 | 自分を大切にする则自分を甘やかすの違い    | 98  |
| 32 | 身体や心の声に耳を傾ける           | 101 |
| 33 | 人を褒めることは自分を褒めることと同じ    | 104 |
| 34 | 心地よいもので五感を満たす          | 107 |
| 35 | 自分の心と身体が喜ぶ食事をする        | 110 |
| 36 | 自分らしく生きられないことも自分らしさになる | 113 |
| 37 | 自分らしく生きることが大切な理由       | 116 |
| 38 | ステージが変わるときに心に留めてほしいこと  | 120 |

|    |                            |     |
|----|----------------------------|-----|
| 39 | 挑戦したことに価値がある .....         | 124 |
| 40 | 自分の一番のファン、応援団長になる .....    | 127 |
| 41 | 遊び心を大切にする .....            | 130 |
| 42 | なりたい自分を設定する .....          | 134 |
| 43 | 氏名は使命を表す .....             | 137 |
| 44 | 必要なものはすべて持っている .....       | 140 |
| 45 | 人生における共通テーマは自分を愛すること ..... | 143 |