

CONTENTS

まえがき 2

第一章 見えない世界へのあこがれ 9

1. 私とスピリチュアル 10
2. 人間関係でのつまずき 15
3. 乗り越えられない困難はない 20
4. 生まれてきた意味の模索 25
5. 過去生への興味 28



第二章 光が見いだせなかった時期 33

- 1. 人目を気にして自分を見失う 35
- 2. 他者の言動で追い込まれる 40
- 3. 這い上がろうとしてもがいた時期 43
- 4. 人生好転の流れ 48
- 5. 人生は楽しいもの 53

第三章 内側の世界との出会い 57

- 1. 自分をどう捉えているかで現実が変わる 58
- 2. 気分よく過ごす 62
- 3. 川の流れば完璧 68
- 4. 内側に意識を向ける 72

5. 理由がなくても楽しい毎日 76

第四章 意識が世界を創る 81

1. 周波数を上げる 82

2. 自分を信頼する 87

3. 全部自分が知っている 92

4. 潜在意識にインプット 95

5. 気になることはトライする 97

6. メッセージを受け取る(シンクロナシティ、エンジェルナンバー) 101

第五章 あなたにも奇跡は起こせる

107

1. あなたが見ている世界は？ 108
2. 自分を受け入れ、愛してしまおう 113
3. あなたの感覚や感情がすべて教えてくれる 118
4. 願望を宇宙へ投げたら、宇宙ナビを信頼してワクワクで過ごす 121
5. 宇宙からのお試し 126
6. あなたの選択に間違いはない 128

あとがき
130