

目次

はじめに 2

第1章 現代の女性は疲れ果てている 9

仕事、家事、育児……とにかく忙しい！	10
キャリアアウーマンは幸せ？	13
「こうであるべき」思考が女性を苦しめる	16
頑張れば頑張るほど空回り	20
自分の体調は三の次	22

第2章 忙しさの中で心地よく過ごすためのヒント

25

日常生活は、心を豊かにするエッセンスに溢れている

26

「今」に意識を向ける

31

マインドフルネスで、コントロールしようとする気持ちを手放す

36

五感に意識を向け、たおやかに

41

第3章 五感へフォーカスするポイント

47

溢れている情報から離れ、自然の中で五感を研ぎ澄ます

48

嗅覚と触覚も意識し、五感のバランスを整える

53

身近な草花に目を向け、そこに込められたメッセージを受け取る

58

五感を満たして心の満足度を上げるために

63

第4章 西洋占星術で出生ホロスコープを見る

69

西洋占星術との出会い

70

出生ホロスコープは自分を投影したもの

74

不定愁訴と自己肯定感

79

自己肯定感を高める重要性とそのヒント

83

出生ホロスコープでの客観視は自己肯定感向上につながる

86

第5章 西洋占星術はより良い人生をサポートする 91

西洋占星術と物理・数学の共通点

93

人生経験と客観視を組み合わせ、より自分らしく過ごす

98

ビジネスへの活用

104

周り比べてしまう、優しいあなたへ……自分軸を持ちましょう！

110

占星術だけに縛られない

112

第6章

平安時代のプリンセス

中宮

(藤原)

彰子さんとは

117

たおやかに歩まれた人生

118

思慮深く愛に溢れた女性

123

国母として政治手腕を発揮

128

華麗な文芸界の形成に寄与

131

現代女性との共通点

135

おわりに

140

参考文献

146