

第1章 輝く人生に変えてみませんか？

| | |
|---------------------|----|
| 輝く未来のために | 12 |
| 今の自分は好きですか？ | 13 |
| 学校で学ばなかったこと | 14 |
| 苦手な人から学べる事がたくさんあります | 16 |
| あなたは何の花に例えられますか？ | 19 |
| 光と影の法則 | 22 |
| 身体が変わると人生も変わる | 24 |
| もっと冒険しませんか？ | 26 |
| 最高の贈り物 | 29 |
| 笑顔で生活しましょう | 31 |
| 言葉や文字には強いパワーがあります | 32 |

第2章 生き方をデザインする

| | |
|----------------------------|----|
| 映画の主人公になったつもりで自分の生き方を考えてみる | 36 |
| 自分はどんな人間になりたいのか | 40 |
| 自分に向いている職業は？ | 41 |
| ライフスタイルについて | 46 |
| 人生を変えるために自分自身と向き合う | 53 |
| 【ゴルフコラム】〜100切るまでに〇〇年〜 | 66 |

第3章 自分軸の作り方

| | |
|----------------------|----|
| ① 引き算上手になりましょう | 75 |
| ② 情報量のコントロールをしましょう | 79 |
| ③ ポジティブになりましょう | 81 |
| ④ 「暇」は大敵！ 目標に向かきましょう | 83 |
| ⑤ 強い身体にしていきましょう | 85 |
| ⑥ すべては自己責任です | 87 |

⑦ 言い訳しない! 88

Yumiの塩麹キッシュ 91

第4章 人生を輝かせるためのキラキラリスト

「生きる」＝「変わる」 96

チャレンジしてみましよう 98

「グルーデコ®・アワード」へのチャレンジ 100

グランプリ受賞 102

努力が嫌いなら粘ってみましよう 107

キラキラリストとは 109

物の捨て方&人間関係の整理の仕方 115

第5章 キラキラした未来を作る、たった5つのアクティビティ

- ① 目標を100個書きましょう 120
- ② 「ネガティブ発言」を減らしましょう 127
- ③ 運動して「運」を「動」かしましょう 131
- ④ 自分軸を持ちましょう 134
- ⑤ 思いやりと感謝の心を持ちましょう 136

あしがき 147

主な参考文献&サイト 150