

CONTENTS

はじめに.....	2
-----------	---

第1章 「靈氣（レイキ）」を知ろう

「靈氣（レイキ）」とはいったい何？.....	14
「靈氣（レイキ）」のイメージ.....	19
「靈氣（レイキ）」との出会いのおかげさま.....	26
本来誰しにも備わっていた宇宙エネルギーの恩恵.....	30
宇宙の生命エネルギー・レイキに触れてみよう.....	33

第2章 心と身体と精神を調和

ヒーラーとは 42

ヒーラーになった理由 46

ヒーリングとは 50

人は心だけでも身体だけでもない 53

調和するとなぜ幸せを感じるのか 60

第3章 生きやすさへの近道

五戒 68

安心立命 75

センタリングとグラウンディング 77

チャクラへのアフアメーション 81

第4章 本来の自分を取り戻す大切さ

本来の自分とは？

自分探しの旅へ

あなたの人生はあなたが主演

私の使命

第5章 しっぽちゃんたちへの想い

あなたは何派？

しっぽちゃんたちにも心はある

しっぽちゃんたちにもレイキを

おわりに

