

目次

まえがき 2

第1章 魂の声を遠ざけた日々 11

運命の出逢いと悲劇の始まり	12
自分への嘘から生まれる孤独と劣等感	17
精神と生活を蝕む更年期のストレスと怒り	22
無気力という名の真つ白い闇の中で	27
光の魔法を受けとった瞬間	32

第2章 魂の声を聴く準備をしよう

37

自分に嘘をつくのをやめる

誰かと自分を比較するのをやめる

怒りも嫉妬も自分のために使う

無気力は休憩しようのサイン

40

45

49

53

第3章 ダイエットで手に入れた目標達成マインドが教えてくれたこと

59

目標達成は思考することから始まる

未来のコンフォートゾーンを今生きる

現状から目をそらさず自分自身を分析する

数値化することで曖昧さを取り払いシンプル思考になる

情報に惑わされないために本を読む、学び続ける

63

68

73

79

84

自分ファーストで生きる

88

第4章 私たちは楽しむために生まれてきた

95

心の豊かさを意識する

98

執着を手放す

103

自分のしあわせのために自分で選択する

108

すべてのことを楽しむと決める

113

あとがき

119