

# CONTENTS

はじめに 2

## 第1章 自分を愛する

- |                            |    |
|----------------------------|----|
| 1. 自分を愛するということ             | 10 |
| 2. 私の中の『姫』と『殿』             | 16 |
| 3. 自分の軸を立ちあげてから、他人の軸で動いてみる | 22 |
| 4. 恐れや不安の正体                | 27 |
| 5. 自己犠牲的愛から純粋な愛へ           | 33 |

## 第2章 自分の本質を生きる

1. あなたの人生プラン  
|  
|  
|  
|  
|
2. 生まれ持った名前の意味  
|  
|  
|  
|  
|
3. 過去世は活かすもの  
|  
|  
|  
|  
|
4. 究極の自己愛が、自分の本質を生きること  
|  
|  
|  
|  
|

## 第3章 心と体と魂の調和

1. 目に見える世界と見えない世界  
|  
|  
|  
|  
|
2. 波動やエネルギー  
|  
|  
|  
|  
|
3. 自力と他力を上手に使う  
|  
|  
|  
|  
|
4. うそ偽りのない魂の声を聞く  
|  
|  
|  
|  
|
5. 自分との調和と不調和  
|  
|  
|  
|  
|

90 87 81 74 68

60 54 48 42

## 第4章 パートナーシップの結び

1. 私と私、あなたと私、のパートナーシップ | 98
2. ソウルメイトやツインレイと呼ばれるもの | 104
3. 真実の愛を知る | 111
4. 究極の自己愛と真の豊かさ | 117
5. パートナーシップの結びの予祝 | 125

## 第5章 愛と調和の世界

1. 離れ離れのわたしたち、だけど元は1つ | 130
2. 自然界は調和で溢れている | 137
3. 自分を想いやり、他者を想いやる | 143
4. 地球に生きる使命と恩返し | 146



おわりに

159

5. 地球という星の本質

152

