

# もくじ

はじめに ～誰でもなんにでもなれる♡～ 2

## 第1章 セルフィメージを上げて輝く私になる♡

1	素直に本音が一番いい♡	10
2	ありのままの自分が一番素敵♡	13
3	苦手な人との付き合い方	16
4	もう傷つかない私になる方法♡ 幸せは自分で決める♡	18
5	自信が持てる方法♡	20
6	ゼロからのスタート！ そう思ったら、怖いものは何もない	22
7	積み重ねていった経験が自信になる♡	25
8	自分らしくが一番♡	27
9	自分をプロデュースしよう♡	29
10	キラキラ輝く私になる方法♡	31
11	自分の力を信じよう♡	33

## 第2章 人生は一度きり！ 自分の人生を生きよう

12	最高のなりたい未来を遠慮なく決める	36
13	ワクワクを選ぼう♡	40
14	自分の人生は自分次第	42
15	「変わりたい」本当の気持ちに向き合うことから始まる	45
16	今を大切に♡	47
17	好きを集めよう♡	50
18	夢を話そう♡	52
19	「できること」よりも「やりたいこと」をやろう♡	55
20	一度きりの人生！ やりたいことを全部やる人生を♡	58

### 第3章 人生は自分で創ることができる

21	大切なものを選ぶ力を持つ♡	62
22	1歩踏み出して、今日から新しい自分になる♡	65
23	夢は思うことから始まる♡	68
24	必要な時に必要な情報がやってくる♡	71
25	ワクワクがワクワクを連れて来てくれる♡	74
26	流れに乗ると、成功への扉が次々に開く♡	76
27	夢を叶えている人に会いに行こう♡	78

### 第4章 いつもの日常が宝物に変わる ～人付き合いお悩み解決編～

28	もっともっと自分らしく♡	88
29	自分次第で人生は変えられる！	92
30	どうしたら、気をつかわずに生きていけますか？	94
31	嫌いな人と付き合うには。	96
32	人付き合い、どうしたらこわくなくなりますか？	97
33	悪い噂を聞いたら？	99
34	断ってもいいのか。	101
35	正直に言ったら嫌われる？	104
36	話しつづけるには？	106
37	ネガティブな人とはどうしたらいい？	107
38	ぶつかりあってもいい？	108
39	頑張っても振り返ってもらえなかったら？	110

### 第5章 いつもの日常が宝物に変わる ～自分と向き合う質問編～

40	好きなことの見つけ方は？	114
41	キライなことをするには？	117
42	理想は高く持っていていいの？	119
43	みんなが笑顔だったらいいな。	122
44	どうしたら人前で緊張しませんか？	125

45	嘘をついてしまったら？	126
46	仲良く暮らせたらいいな。	127
47	アイデアが思い浮かばないときは、どうしたらいいですか？	130
48	悲しいことがあったときは？	131
49	質問にどうやって答えたらいい？	132
50	欲しいものは買った方がいいの？	134
51	プレッシャーに押しつぶされそうなときは？	136

## 第6章 諦めなかったら夢は叶う ～私は私でよかった～

52	今がどんなに辛くても、一番いいようになるから大丈夫♡	140
53	普通のOLの私が、23歳でお店を開店させて1年で成功した秘訣♡	142
54	我慢ばかりの恋をやめて、キラキラ輝く私のはじめ方♡	145
55	心のままに、思うままに進もう♡	147
56	売れ売れな私になる方法♡	150
57	仕事＝輝ける場所へ♡	153
58	こんな世界もあったんだ♡	156
59	仲間がいると夢が叶う速度が速くなる♡	159
60	私のまま♡ 私のまが一番♡	163

おわりに♡ 168

参考文献 171