

# CONTENTS

はじめに 2

## 第1章 すべてを愛から始めましょう

周波数とともに生きる 音（振動）から生まれた私たち	12
魂が還る場所がありがとう 愛のエネルギーに満たされた故郷	17
愛の錯覚について 思いどおりにならない関係性から知る真理	21
ネガティブエネルギーを跳ね返す 体と心にバリアを張る	25
不協和音を発する人たちとの境界線 心の距離の保ち方	29
何もかもうまくいかないとき 流れに逆らわず誰かのために行動を	33

## 第2章 今を大切にしたら結果が未来

ファーストプライオリティはわたし 言葉一つで未来を変える

自分の思考が現実をつくる 風の時代を軽やかに過ごす

お水と良好な関係になる 奇跡が当たり前になる日

「わたし」は「わたし」 自分を守る魔法の言葉

情報を鵜呑みにしない 中庸であることのバランス感覚

42

45

50

53

59

## 第3章 見えない世界の存在を感じる

スピリチュアルを日常的に 本当に必要なことは目に見えない

潜在意識にアクセス インナーチャイルドとハイヤーセルフ

直感には素直に従うべき インスピレーションに潜む真実

習慣的なエネルギーチャージ 瞑想や祈りの大切さ

70

73

78

84

いつか訪れる死について 誰かを幸せにするために生まれてきた魂

89

## 第4章 心の豊かさを気配に纏う

自分への投資に何を选ぶ？ とことん好き！ を全力で追求する

豊かさをセレクトすると誓う 選択の積み重ねで未来が変わる

ワインは精神的な飲み物 人生を豊かにするために生まれたお酒

何もしないを満喫しよう 猫に学ぶ孤独の特効薬

114 109 105 100

## 第5章 自分を知って自分らしく生きる

恐怖の共依存 自分に意識を向けないと空っぽのまま

思い込みを外してどんどん身軽に 過去の自分を救う方法

132 126

許せない怒りを昇華させる 破壊と創造そして祈り  
苦手意識を克服しない 得意なことを広げる生き方

143 137

おわりに

参考文献

160 154