

人生なんて短いもの。できることなんてほんの僅か。でもその一生を目一杯生きぬいて「私の人生悔いなし！」と思えたらすばらしいですよ。

この本は更に歳を重ねていく自分自身へのエールと想って書きためたメモをまとめたものです。将来について不安や悩みを抱える迷える子羊たちにも読んでもらい、ほんの少しでも生きていくうえでのヒントになればと願います。

CONTENTS

まえがき 2

第一章 年齢に固執しすぎの私とあなた

自分の年齢を堂々と言えますか？	12
アンチエイジングはもう古い	21





第二章

言い訳だらけの人生

忙しい！ を言い訳にしない

いつも心にアンテナを

どんなチャンスも自分のものにしよう

日々丁寧生きていこう

ネガティブ禁止！

32

42

46

49

53

第三章

どんな状況でも自分を出せるように

自分が誰なのか説明できない人たち

60

第四章 笑顔

自己分析してみよう

自分自身を輝かせる方法を知っていますか

72 66

老若男女問わず笑顔は武器

気ついて行動できる人

ゆとりは経験から生まれるもの

107 98 90

あとがき

115

