

♡ 第一章 心の持ち方

「あつっ、心地よい♡」自分が心地よいと思うことは	12
本当の自分が望んでいること……………	12
「あつ、これ私」自分の心と調和することが大切……………	16
周りの人と合わなくていい……………	20
自分の色を持つ……………	28
いつも感謝の気持ちで……………	30
小さなことに喜べる……………	33
目立たなくていい、自分の価値は自分が一番知っている……………	35
いつも一歩先を見て生きる……………	39

CONTENTS

♡ 第二章 健康

何はともあれ健康が一番	46
病は気から	49
薬は飲まないで	52
What you eat is what you are.	54
ストレスを溜めない	58

♡ 第三章 食事

心を込めて手料理で	66
家庭栽培のすすめ	70
お料理はアート	73
お料理は自分の心と体と自然と宇宙の共同作品	75
「ほっこり」は体が喜んでいる証拠	79

♡ 第四章 人間関係

- 大切な人には思いっきり尽くす……………86
- 自分が犠牲になることはしない……………90
- 「付き合ひ」は時間の無駄……………93
- あなたの人生の無駄遣い、命の無駄遣い……………96
- 見返りを望まない……………100
- ネガティブな人は切っ払い……………105
- 憧れの人に囲まれる……………117

♡ 第五章 自然との調和

- 人間だけでは生きていけない……………112
- 微妙にそして完璧に調和しているすべて……………115
- コントロールするのではなく、自分が一部になる……………117



第六章 美容

お手入れは心を込めて……………	124
宣伝に惑わされない……………	127
整形はしないで……………	130
心地よいは体が喜んでいる……………	135



第七章 夢は叶えられる

どんな大きな夢でも持ちつつづけて……………	144
夢に向かって進むと人生にハリが出る……………	152
ひとつずつでいい、一歩一歩ゆっくり確実に……………	156
調和していればチャンスは訪れる……………	161

おわりに……………	167
-----------	-----

