

第1章 ダメダメな私がいんストラクターに

ポールダンスを始めたきっかけ

12

超がつく運動音痴

15

ダメならやめればいい

19

人見知り、口下手でもいんストラクターに

24

私にしかできないことがある

28

ポールダンスをもっともっと一般的に

32



第2章 ポールダンスで新しい自分を発見する

ポールダンス中毒（痛いけどやみつき）

今日の私はいつもと違うんです

一回でできることを目指さない

自分のいいところを探しませんか？

積み重ねがあなたを輝かせます

自信の有無は重要ではありません（みなさん、謙遜しすぎ）

38

42

46

49

52

57

第3章 自信を持つ前にチャレンジを

ありえないはありえない

今の自分で大丈夫

ダメならやめればいい↓気持ちの切り替え方

62

66

70



第4章

あなたらしく生きること

「ある」ことに目を向ける

74

昨日の自分より今日の自分

78

自分に素直に

81

自分を褒めてあげて

85

今が楽しい、それが一番

88

それはチャンスです

93

気分が良いことを選択

98

他人との比較は無意味

104

軽くチャレンジすること

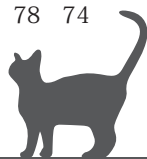
108

自分の選択を第一に／他人の意見に惑わされない

112

人生の表現方法はあなた次第

118



第5章 好きなことをして人を幸せに

私の好きが誰かの幸せに

好きなことを仕事にすること ↓ ライフワークという言葉を入れたい

気分良く取り組めること

自分の芯をしっかりとりする

得意・不得意を明確にすること

流れに任せる

輝くあなたを応援したい

枠にとらわれたくない

ポールダンスが幅広い年代から愛されるように

124

127

130

132

134

136

137

148

152

あとがき

155

協賛について

158

