

# CONTENTS

はじめに 2

## 第1章 女性が輝くために

あなたの使命はなんですか？	10
女性は誰でも女神	16
本来の自分を取り戻す	22
内面美と外見美	28
感謝の法則を使いこなす	36

## 第2章 運が良くなる魔法の法則

相手は自分の鏡

人に磨かれ輝く自分に！

ツイてる！ は魔法の言葉

言霊を味方に

44

50

56

61

## 第3章 キラキラ輝く自分作り

二度とりバウンドしないダイエット法とは

脳をコントロールできるのは自分

減らすのは体重ではない

ダイエットに必要な5本の柱

68

76

82

90

## 第4章 輝く未来の扉を開ける

捉え方で人生は変わる

自分像を作り上げているのは自分の概念

未来の自分は今の自分が作り出す

覚悟が伝わると協力者が増える

121 114 106 100

## 第5章 人生を全力で楽しむために

素直さはスキル

やりたいことを叶える方法

時間は命、最大の贈り物

諦めない限り失敗にはならない

146 141 134 128

参  
考  
文  
献

お  
わ  
り  
に

157 154