

1章 家族〔生まれて最初の学校へ入学〕

個の尊重	10
家族というチーム構成	14
幼少編 純粹無垢なこの時期が最高のチャンス	16
児童編 親のエゴに気がついて手放す	19
反抗期 最高にワクワクのシーズン到来	24
成人期 自己責任の取り方のプレステージ	28
習い事 親の習い事ではないということ	30
原動力 親として何を目標にするのか？	35
コミュニティ（子育てサポーターを得る）	39
子育てのとらえ方	43

2章 美 Make a body メンズ 47

ヨガ筋トレ（アーサナプラクティス）……………49

なぜ身体を動かすと健康で美しくいられるのか？……………64

3章 日本人の食事【世界も注目する、身体に優しい食事】 71

ダイエットという魔物の言葉……………73

少食のおすすめ……………80

経験から学んだそれぞれの食事のスタイル……………83

あなたの姿勢は正しいですか？……………85

日本の作法を見直す……………88

4章 美しい言葉の魔法 10の声かけ 91

言霊 発するエネルギーの責任を知る……………92

5章 仕事 人間関係 休暇 マインドケア

103

会社（女性の働き方は個の意志を尊重する組織を選ぶ）……………

失敗からくる不安や恐れからの解放……………111

女性として苦い経験から得たチャンス……………114

人間関係の整理……………117

身体を鍛えるトレーニングのメリット……………120

心から笑う本当の意味……………122

忙しい日本人は休み方を知らない……………125

大自然に身を投じる……………129

あなたに伝えたい、お願いベースの「マインドケア」……………132

6章 ヨガ哲学 運の引き寄せ実践法

137

カルマの気づき……………138

邪気コントロール……………144

7章 美しさの魔法

171

- 好き嫌いがあるのは悪いことなのでしょうか？……………150
- 自分の内側をえぐってみる自己発見……………152
- 新たな自分を見つめる 4つの目標はプルシャータ（生きがい）……………158
- 今年の予祝（サンカルパ）……………162
- 幸せ引き寄せの思考・マインド……………165
- いつまでも響く親の言葉の影響力……………167

- いつまでも若々しくいる魔法……………172
- お願いするお祈りと私をサポートしてもらおう魔法……………174
- ロンドンでのエッセイ……………178
- 彼女のエピソード……………184
- おわりに……………188