



contents

はじめに 2

1	大切なのは心に決めること	10
2	大切なのは生かし合う関係性	12
3	大切なのは二人っきりの時間	14
4	大切なのは男女を超えること	16
5	大切なのは恋愛体力	18
6	大切なのはスキンシップ	20
7	大切なのはあなたのカラダを整えること。 瞑想・ヨガを習慣に	22
8	大切なのは『沈黙』	24
9	大切なのはスキンシップの一步手前	26
10	大切なのはセルフケア	28



11	大切なのは月のリズム	30
12	大切なのは「ありがとう」の気持ち	32
13	大切なのは色で感じる	34
14	大切なのは香りをまとうこと	36
15	大切なのはおいしいもの	38
16	大切なのは大地を感じる	40
17	大切なのは薔薇の花を知ること	42
18	大切なのは本から身につける知性	44
19	大切なのは歌を歌うこと	46
20	大切なのは空を眺める時間	48
21	大切なのはあなたの名前を描いてみる	50
22	大切なのは海を見に行く	52
23	大切なのは天使の声を聴く	54
24	大切なのはあなたの女神を知ること	56
25	大切なことは金星とのコンタクト	58
26	大切なのは靴をそろえる	60
27	大切なのはあなたのお部屋	62
28	大切なのは彼の「好き」を知ること	64





29	大切なのは話をゆっくり聴くこと	66
30	大切なのはやすらぎと安心感	68
31	大切なのは神聖な空間	70
32	大切なのは書き出すこと	72
33	大切なのは呼吸	74
34	大切なのは未完成が完成であるとわかること	76
35	大切なのはお互いさまとおかげさまの心	78
36	大切なのは甘えること	80
37	大切なのは、欲望	82
38	大切なのは褒めること	84
39	大切なのは食べること	86
40	大切なのはあいさつ	88
41	大切なのは後ろ姿	90
42	大切なのは分かち合うこと	92
43	大切なのは言葉にすること	94
44	大切なのはあなた自身を生きること	96



おわりに 98

