

Contents

Chapter

1 生きるチカラを取り戻す

はじめに..... 2

黄金時代ってどんな時代？..... 12

黄金時代への扉を開けるカギ..... 20

黄金時代を生きる人の特徴..... 26

あなたの「魂の約束」..... 31

あなたが幸せになっていい理由..... 36

黄金時代を楽しく生きよう！..... 41

これからは、好き！を追いかけただけでいい..... 46

子どものまま、オトナになろう　　〈迷惑はどんどんかけなさい！〉..... 50

2 幸せになるチカラを高める

幸せになるってこういうこと！……………56

感じる心を取り戻そう ～それ幸せではなく保険かも～……………61

幸せになるチカラを高めるエクササイズ①……………66

我慢を手放して自己否定から抜け出す……………72

幸せになるチカラを高めるエクササイズ②言葉で自分を導く……………77

「コズミックハート」とつながり、ハートの無限パワーを蘇らせる……………77

3 愛だけがすべてを変える

無条件の愛の実践……………85

無条件の愛と自覚……………89

あなたに宿っているチカラ……………94

4 黄金時代の自己実現

黄金時代はハートベースからボイスフィールドへ……………	99
黄金時代を生きるための波動の磨き方……………	104
9・1を反転させて超ハッピーな引き寄せの法則……………	110
黄金時代の努力の仕方……………	134
人類は美神化していく……………	140
あなたが求めているのは「願いを叶えること」じゃない！……………	144
黄金時代のグラウンディングとセンタリング　　人間の真の姿……………	144
おわりに……………	147