

# もくじ

はじめに 2

1章 神さまへの誓い「開運変革ナビゲーター〜幸せの伝道師〜」になりたいいきさつ 9

2章 長年私を悩ませた不調の正体 23

1 デブの栄養失調 24

2 ストレスは最大の栄養泥棒 29

3 経皮毒の恐ろしさ 33

4 副腎疲労と低糖症と起立性調節障害の罠 37

### 3章 健やかに生きるための処方箋

41

- 1 私が実践した体質改善方法 | 42
- 2 心と身体のメカニズム | 46
- 3 水と空気と栄養と | 49
- 4 免疫システムの暴走とそのメカニズム | 57
- 5 サプリメントを選ぶ基準 | 62

### 4章 しなやかに生きるための処方箋

67

- 1 ライフステージの変化 | 68
- 2 身体の変化 | 73
- 3 環境の変化 | 80
- 4 報われるということ | 83

## 5章 豊かに生きるための処方箋

99

5 幸せになるための禁止事項

88

6 勝手に被害者に陥る思い癖の罫

91

7 自分の機嫌は自分で取れ

96

1 引き寄せと引きはがしの法則

100

2 心の声に耳を澄まして

102

3 過去は如何様にでも変えられる不思議

105

4 幸せな未来を手に入れる魔法はある

109

5 神社に行かなくても今すぐできる女性ならではの開運術

114

6 所持品の断捨離は心の断捨離

121

## 6章 より美しく生きるための処方箋

125

- 1 あなたの宇宙はあなただけのもの 126
- 2 時間は未来からやってくる 129
- 3 幸せの習慣 131
- 4 マイナス思考の対処法 135
- 5 賢く生きるための価値観（本質を捉えて価値で判断） 137
- 6 自由と責任と自立 140
- 7 あなたらしく生きる働き方改革 143

おわりに

参考資料

146 150