

## 第1章 輝けなかった理由（わけ）

小さいときの大きな出来事	13
価値のない自分	19
人と比べる自分	23

## 第2章 身体・ココロ・魂のバランスをとり、

自分らしく輝くHappynessな人生にしてい	31
-------------------------	----

カラダとココロと魂の一致は、望みをラクに叶える	34
人・こと・もの、次から次へとサポートがやってくる	37

# CONTENTS

## 第3章 身体へのケア

自分を苦しめるものは何？	41
ココロの声を無視して、頭で決めて頑張った結果	44
自分と向き合い自分を知ること（自分への質問）	47
人との関わりから自分を知る	53
自分にとつてのHappyに向かう	55
59	
食するもの	66
自分の身体を感じてあげること	71
毎日簡単に摂り入れられる、大きなサポート補助食品	73
植物の力 日常のアイテム、アロマとハーブ	77
自分に合った運動を取り入れる	81
サロンでのボディケア	83

## 第4章 ココロをクリアにして、魂がキラキラ輝かせる

心を癒やし、心の曇りをキレイにし、あなたを晴れやかにさせていく	91
現実を変える	95
魂から望んでいることを現実にしていく	103
自分を癒やすことの影響	107
女性の幸せは、家族を幸せにしていく	110
行動に移そう	112

## 第5章 人生を大きく変えた周りの人たち（過去・現在・未来）

A・N様 30代・臨床検査技師	121
A・H様 40代・Beauty therapist	125
S・I様 40代・スピリチュアルアロマセラピスト、ボイジャータロットリーダー	130

# CONTENTS

あとがき

138

M・M様  
40代・心理カウンセラー

.....

134