

もくじ

プロローグ 2

第1章 本来の自分を取り戻しましょう

本来の自分って?

自分自身を大切に

自分自身と仲良くなる

10

14

18

第2章 自分で自分を癒す

「誰か」に依存していませんか?

自分で自分を癒せるの? どうやって?

26

31



第3章

わくわくする毎日を

レイキについて 44
ご自身にあった癒し方法を見つける 49

49 44

わくわくを感じていますか? 54

54

「わくわく」に変えられるって断言できる理由は? 58

58

わくわく手帳のすすめ 62

62

行動に移していますか? 67

67

第4章

魂を輝かせる

あなたの魂は輝いていますか? 74

74

早起きをし、朝のエネルギーをチャージする 78

78

お部屋を綺麗にする 83

83



第5章

わくわくする未来を創る

お掃除のすすめポイント	86
綺麗な言葉を使う	92
しっかりお風呂に入る	95
身体をケアする	96
好きなものに囲まれる	103
笑顔で心のこもったご挨拶	105
持って生まれた本質に気づく	108
わくわくする未来を思い描けていますか？	116
「好き」をいっぱい感じて	118
自分の「好き」に正直に	120
思い込みの呪縛から逃れましょう	123
言葉を変えて、望む未来を引き寄せましょう	127



寝ても寝ても眠たい。そんなときは大きな変化の時期
執着を手放した先に
見えない魔法をかけて
本来持っている運気を活かして
朝1分の魔法。お金も美貌も愛も幸せもすべて受け取りましょう
頑張りすぎているあなたへ
二面性を楽しんで。自分らしく輝く
ネガティブってダメなこと？
受け取る覚悟を決める
世界一ツいている
あなたの未来はあなたが主人公
叶えたい未来への近道

165 162 159 155 151 149 146 139 137 134 133 130

