

## 第1章 星が教えてくれたこと〜自分を客観視する力〜

1. まずは着ぐるみを脱ぐことからスタート! ..... 12
2. ヒマワリはバラにはなれない ..... 18
3. 正解はなくていい ..... 24
4. 抗えないものを楽しむ力 ..... 30
5. 人生のチャンスをキヤッチできる ..... 36

## 第2章 星が教えてくれないこと〜自分を掘り下げる〜

1. 変わるための合言葉「決める」 ..... 46
2. ワクワクは生もの ..... 52
3. バカになって得られる財産 ..... 59

### 第3章

#### あなただけの星のマニュアルを自分で作ろう

- 4. 心の筋トレ……………64
- 5. 力はシェアしていくもの……………70

### 第4章

#### あなたの星の身体測定〜実践編〜

- 1. 私たちを彩る天体……………80
  - 2. ご機嫌は自分でとるもの(月)……………81
  - 3. 最高に輝く太陽にする(太陽)……………89
  - 4. 人とながる力(水星)……………95
  - 5. 心を贅沢にさせる(金星)……………101
  - 6. 成功をつかむ握力(火星)……………107
- 
- 1. あなたのホロスコープを出す……………116



## 第5章 未来を変える星の使い方

1. 風の時代へ自分自身をアップデート……………156
  2. 星を日常使いにする方法……………160
  3. 星で未来を叶える手帳術……………162
  4. 変化する成長と変化しない成長がある……………171
  5. 他人の評価でなく、自分の評価で生きる……………174
  6. 動き出すことで星が未知数に……………176
- 
2. あなたの中にいる10天体を確かめよう……………118
  3. あなたの中に12サインの性質はすべて存在している……………128
  4. 発動する現場を探す!!……………136
  5. 毎日に星のエッセンスを入れよう……………140
  6. 星を使っても、使わなくてもどっちでも幸せ……………149