

# CONTENTS

はじめに 2

## 第1章 あなた自身のことを知って、自分を愛おしむで章

さあ、自分哲学に身を捧げるお時間です?!

あなたの歴史、存分に語っちゃってください

自分の【好き】忘れていませんか?

過去行きタイムマシン【たられば号】ばかり乗っていませんか?

モヤモヤきた ————♡♡♡

12  
18  
22  
27  
31

## 第2章 じゃあそんなあなたでどうして行くので章

痩せたいなあ〜では【一生】痩せません

自信ってどうやったらできるんだったつけ??

一番の心の栄養教えちゃいます♡

20%のあなたでLET'S GOだなんて正気ですか?

すべての人に平等に与えられているものってなくんだ?

36

41

45

50

54

## 第3章 あなたと、あなた以外の人にあい・アイ・愛を起こすで章

最近できていますか? 感謝すること

相手に変わってほしいときに一番必要なものとは

これを思い出したら自分に信頼が芽生えます

妄想の旅に出ますよ

(ニヤニヤ♡)

60

65

70

74

## 第4章 あなたがついに一段階ステップアップした先はどうなるので章

「あんたが好きやで♡」自分に愛の告白を！

「なんか気になる♡」大好きな人を探そう

84 79

それ、残念ながら起こります

見えないものこそ信じてみたいエネルギーの偉大さとは

一緒に超絶美人になりましょ♡

101 96 92

## 第5章 あなたの未来はキラキラしているで章

人生のステージを一段階ステップアップする意味とは

「めっちゃ楽しい——!!」って叫びたくなった真実

113 108

「どうせわたしなんか……」が口癖だったあなたとわたしへ

キラキラした未来の真の真の真実

ともに歩む大好きなあなたに伝えたい最後の言葉

125 122 117

おわりに

参考文献

133 130