

Contents

まえがき 2

第1章

やれない理由ではなくどうやったらできるかを考える 9

チャレンジしない人生なんて面白くない	10
失敗を怖がらない	13
「今ここ」に集中しよう	15
一番大切なのは自分の気持ち	17
CANではなく、WANTで動く	19
頭で動いても意味がない	23
アロマレシピ～あなたの魅力up！ 魅惑の天然香水～	27

第2章

自分軸が持てない 29

やりたいことが変わるの悪いことではない	30
自分軸をぶらさない	34
自分軸はどうやって作るのか？	38
アロマレシピ～ポカポカ、シュワシュワ～な可愛いバスボム～	43

第3章

私の原点 45

第4章

自由にわがままに生きよう 57

人の目を気にしない	58
自己主張しよう	59
年齢に囚われない	62
家族のせいにならない	64
言い訳が多い	66
アロマレシピ	
～いつでもコロコロ♥ ハーバリウムロールオンアロマ～	71

第5章

継続できない人が多い 73

人の幸せの感覚は皆がバラバラ	74
足すことはできるけど、削ることができない人	76
執着心を持たない	79
スペースを空ければ何かが入ってくる	82
器用貧乏にならない	85
アロマレシピ	
～さらツヤ髪に♪ アロマヘアオイル&ヘアスプレー～	89

第6章

アロマティックライフを始めませんか？ 91

心とからだを癒やすアロマセラピー	94
アロマセラピーを楽しむ	97
アロマセラピーのメカニズム	103

あとがき 111

参考文献 113