

# 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
家族のせいにはしない	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