

CONTENTS

まえがき 2

第1章 「どん底の今」

自分の選択が現実を変える	12
抑え込んできた本音が溢れだし現実が動きだす	16
どん底から救いだししてくれた「愛言葉」	21
レイラとの出逢い	26
宇宙列車で旅に出よう	30

第2章 「過去の星」

若い父と母、そして幼い自分との出逢い

36

15歳の自分が隠していた想い

40

20歳の自分が決断した理由

44

25歳の自分の本音

48

もう過去に縛られることはない

52

第3章 「選択の星」

〇〇が欲しい〇〇がしたい自分の意志で決めてみよう

58

願いをひとつ叶えてもらえるなら？

62

「なぜ？」「どうして？」の質問で自分の答えを出していこう

66

自分の考え癖に気づいたら自分の使命が見えてくる

70

ワクワクする方向を選んでみたら世界が変わって見えてきた

74

第4章 「決断の星」

自分の中にあるブロックの解放

80

「なぜ？」の質問で掘り下げた先にビジョンがある

83

ハッキリ宣言をしよう

86

降ってくるメッセージをミニノートに綴っていこう

90

そのメッセージを叶えるためにできること

94

第5章 「行動の星」

ガーデナーが教えてくれた自分の夢の育て方

釣り人のおじいさんが教えてくれた波動を整える方法

料理上手のアイラが教えてくれた計画の作り方

絵を描くように思いのまま自分の人生をデザインしよう

信頼することが成功を引き寄せる

115 111 108 104 100

第6章 「生まれ変わりの星（終着駅）」

レイラとの突然の別れ

レイラの秘密

レイラとともに生まれ変わる

ありのままの自分で愛される

132 128 124 120

たったひとりの笑顔のために

あとがき
参考文献

145 140