

CONTENTS

まえがき	2
必要か必要でないか	8
成功者とは	12
「楽しく暮らさな親に悪いやん」	16
花より笑顔くあなたの笑顔が見たいから	19
時間がない	22
想いを伝える	25
道はいくつもある	29
立ち位置を変えてみる	32
人の力を借りてキレイになる	36
悩み	39
自分だけの精神安定剤を持つ	41

好きな事	44
幸せ力を鍛える	47
出会いとは	51
笑顔	55
愛の筋トレ習慣	59
すべての女性は美しい	63
メイク	66
素肌作り	71
「TTP」でなりたい姿になる	75
「トキメキでキレイになる」	79
ダイエット	83
自分と仲良く生きる	87
勇気を与えてくれた出来事を思い出す。	90
決めるということ	93
「自分を解放してあげる勇気」	98

それでも君は輝いているかい？

一人でできないこともある

自分とは

大切なあなたへ

あとがき

.....