

# Contents

## はじめに 2

1.	「魂は自分の人生を選んできた」という考え方	7
2.	幸せのキーワードは「自己肯定感」と「自分の人生を楽しむこと」	12
3.	心の声に従って生きる	16
4.	ブレない軸を持つ	20
5.	エネルギーの上がることだけ♡	24
6.	直感を大切にする	30
7.	自分と他人の境界線を持つ	34
8.	血のつながりより信頼関係	38
9.	正しいか正しくないかではなく、好きか嫌いか	44
10.	すべてはご縁とタイミング	47
11.	執着はしない	51
12.	悩まないし、落ち込まない	54
13.	見返りは求めない	58

14. 後悔だけは残さない | 62
15. 嫌われても気にしない | 66
16. 妥協しない、依存しない | 70
17. どんなことも必ず自分に返ってくる | 73
18. 信頼を積み重ねていく | 76
19. 期待以上の結果を残す努力をする | 79
20. 時間に対する価値観が同じ人と付き合う | 83
21. いいものは独り占めせずになんでもシェア | 87
22. 相思相愛がお互いハッピー | 91
23. 愛のカタチ | 95
24. 年齢を重ねるほどに♡ | 99
- 第一子「優結」のこと | 103