

CONTENTS

はじめに 2

第1章 スピリチュアルとの上手な付き合い方 13

スピリチュアルは「よりよく生きる方法」を教えてくれるツール

スピリチュアル依存症に気をつけよう

占いジプシーになると悩みは解決しない

占いや性格診断を使いこなそう

私の人生を変えたボイジャータロット

14 21 26 31 35

第2章 自分で答えを見つげるためのヒント

41

本当の自分がわかる2つの視点

他人の言葉による「呪い」を解こう

あなたにとつての「成功」「幸せ」とは？

心が満たされればお金も満たされる

潜在意識と行動が未来を変える

自分の中にすべてがある

42

49

54

60

66

73

第3章 ネガティブ思考を変える方法

79

ネガティブ思考から脱出しよう

感情・感覚・直感を大事にしよう

すべての事象には陰陽がある

80

84

88

視点を高く、視野を広く

「あるもの」に目を向ける

すべての原因は自分にある

第4章 答えが出せる自分になる5つのステップ

105

【STEP 1】心を浄化する

【STEP 2】自分と対話する

【STEP 3】自己受容する

【STEP 4】自分軸をつくる

【STEP 5】行動する

第5章 自分の心を守る5つのルール

137

【ルール1】自分を大切にする

【ルール2】悪影響のある人や場所から離れる

【ルール3】ムダな思考を捨てて波動を高める

【ルール4】過去の辛さを成功物語に変える

【ルール5】人事を尽くして天命を待つ

あとがき

参考図書

158 154

152 149 146 142 139