

目次

はじめに 2

第1章 Yukakoのでこぼこ人生

鬼ごっこで、ずっと鬼	10
初就職……父による強制退職でニート	16
再就職……給料分割払い↓○○○転職	22
コピー取りから4年連続営業トップへ	27
幸運と不運が波のように起こる	32
意図した出会い	40

第2章 y u k a k o の人生を変えた2つの鑑定

恐怖の掛け算から始まった私の学びの旅

48

学びの原動力って

54

「まだまだ」と思うあなたが輝く理由

58

他人は私を映し出す鏡

65

苦手意識を越えて見つける本当の自分

68

第3章 y u k a k o の美容

今の美容法を始めたきっかけ

74

美容法を学びつづける理由

82

健康に対する興味が止まらないう

87

一問多答で見つけた自己肯定感

93

第4章 yukakoのご機嫌レシピ

輝き隊の隊長になろうと決めた理由

日常生活にyukakoのご機嫌レシピ

人間関係を豊かにするyukakoのご機嫌レシピ

112 106 100

第5章 yukakoが今考えていること

食に関する想い

「人が好き」ゆえに……

美容に関する想い

私の不調は、活動の原動力

世界中に幸せを

142 138 133 127 120

お
わ
り
に
参
考
文
献

148 146