

★ chapter 1

いつだって自分を笑顔にしてあげよう

いつも機嫌良くしていますか？

12

心の調子に気を配っていますか？

17

直感に素直になっっていますか？

20

自分の幸せについて考えていますか？

25

愛情をしっかりと受け取れていますか？

28

★ chapter 2

幸せはまず、自分から

ご褒美タイムは、しっかりと満喫していますか？

34

トイレは我慢せずに、きちんと行っていますか？

37

その忙しさ、実は引き寄せていませんか？

40

contents...

★ chapter 3

..... どんな自分も許してあげよう

喜びは自分で作り出していますか？	43
自分を愛情で満たしていますか？	47
.....
楽に幸せになることを許していますか？	52
怒りや悲しみに素直になつていますか？	56
「正しさ」にこだわりすぎてはいませんか？	61
「完璧であること」を求めすぎてはいませんか？	66
情けない自分を許していますか？	71
自分の魅力に気づいていますか？	75

★
chapter
4

.....
本来の自分を大切にしよう
.....

自分に優しくしていますか？

つながりを信じていますか？

心にGOサインを出すことを許していますか？

自分のイメージと向き合ったことがありますか？

気持ちや考えをきちんと言葉にして伝えていきますか？

周りの人達に与える影響力を自覚していますか？

103 99 93 87 83 80

★
chapter
5

.....
女性であることを大事にしよう
.....

子どもっぽい自分を許していますか？

他人の問題まで引き受けようとしていませんか？

リラックスすることを許していますか？

身近に憧れの女性はいますか？

124 119 116 110

contents...

あどがき	138
女性的な魅力を持つことを許していますか？ 女性として成長していくことを許していますか？	133 129