

# CONTENTS

まえがき 2

## 第1章 生きてきたように今がある。よりんStyleができるまで 9

1. やっぱり母は凄い	10
2. 好きだから自分探しが続けられた	15
3. 私がやるべきことは何か?	20
4. 絶対的味方ができました	25
5. キャリア時代に突入	29
6. 皆美しい自分に戻るために生きている	36

## 第2章 私だけのスタイル探しは目に見えるところから外見表現

41

1. 私だけのスタイル探しとはなんでしょう ..... 42
2. 美意識というナジと目的地を手に入れよう ..... 45
3. 美意識育ての相棒は鏡 自分を知る① ..... 48
4. くすみのある人は色の影響を受けやすい。やっぱりパーソナルカラー 自分を知る② ..... 54
5. 変化のときは別のものを試すチャンス ..... 57
6. 自分で似合う色が知りたい方に、簡易自己診断法をご紹介します ..... 59
7. おしゃれは配色が一番目立ち印象を決める ..... 63
8. メイクは目の存在感とファンデーション重視です ..... 69
9. 洗練されたファッションスタイルは面積比で決まる ..... 72
10. 流行を取り入れるなら小物で ..... 76

第3章 目に見えない(内面)よりんStyle 85

1. 自分の敵は自分！ 自分の味方も自分！ ..... 86
2. 内面のよりんStyle 基本的ルール ..... 91
3. 内面のよりんStyle 子育て・人間関係編 ..... 94
4. 注意事項！ ..... 101
5. スピリチュアルな生き方 あれこれ ..... 103

第4章 よりんStyle 正直な身体編 113

1. 自分らしい身体がカギを握っている ..... 114
2. 身体を守り育ててくれた食事 ..... 120
3. 美容に効果ありかもの習慣 ..... 127
4. 最後は所作が決める！所作って大事です ..... 133

5. 健康に良かったと思う日々の習慣 ..... 139

第5章 よりんの日常・日々の暮らし 143

1. 私の暮らし ..... 144

2. 私の習慣 ..... 150

3. 道しるべの言葉 ..... 154

4. 私の愛用品 ファッション編 ..... 157

5. よりんStyleファッションコーデ ..... 160

6. よりんとよりんセッションのご感想 ..... 164