

目次

はじめに 2

第一章 笑顔でピンチをチャンスに変える！

私は転職女王？

運命の出会い

笑顔は最大の武器

好感度の高い笑顔とは

笑顔でチャンスをつかむ

第二章 内面から笑顔に

笑顔を欲している人

私の人生を変えてくれた導師

39 34

28 25 20 15 10



心の持ち方を変える

自分の長所や能力が分からない時の見つけ方

自分に良い暗示をかける

内面の心からの笑顔になるためには

第三章 表情筋トレーニング

真顔の恐怖

表情筋

準備運動（呼吸）

準備運動（マッサージ&リンパ流し）

口輪筋の効果的な鍛え方

表情筋を柔らかくして、楽しい人生に

第四章 笑顔トレーニング

笑顔トレーニング

各場面で使える笑顔

第五章 笑顔で コミュニケーション力を上げる

笑顔で伝わる自分の想い

笑顔で自分の潜在能力を引き出す

第一印象は6秒で決まる

コミュニケーション時のお約束

コミュニケーション時の「アイウエオ」

コミュニケーションの時やってはいけないこと

魔法の質問「ど」+

美しい言葉遣いで印象を良くする

笑顔で思い通りの楽しい人生に

おわりに

137

109

134 132 129 125 124 123 122 118 112

