

CONTENTS

まえがき 2

第1章 自分を振り返る

きちんとしなさい!! 12

周りになじめない 19

自分の気持ちかわからない 25

25 19 12

第2章 ココロのメンテナンス

ココロの声を聴く	32
わくわくするって？	39
毎日の景色が変わって見えた日	47

第3章 カラダのメンテナンス

子宮内膜症との闘い	58
カラダの状態を把握する	65
ホリスティックとの出会い	71

第4章 ココロとカラダのつながり

私たちは宇宙の一部

○億円の宝くじが当たったらどうなる!?

すっぱいものが食べたい? 甘いものが食べたい?

95 88 78

第5章 あなたらしく輝くために

日々奇跡の連続

エネルギーの循環

すべてはあなた次第

118 111 104

おわりに

参考文献

132 126