

第一章 思考

たった5分でできる【未来ノート】	10
人生が楽になる、たったひとつの魔法	14
今『あるもの』を数えて幸せ体質になろう	18
立ち止まって見える景色	22
あなたの描く人生は何色ですか？	26

第二章 直感

脳を騙してラッキースパイラル	32
直感力を磨く	37

第三章 内観

『第一印象』	40
運のいい人	44
点と点がつながるとき	48
自分と向き合う時間	54
許すということ	58
捨てる勇氣	62
呪縛からの解放	68
ストレスとの付き合い方	72
年齢は心が決める	76

Contents

第四章 人

ドリームキラー	80
完璧なんてどこにもない	85
比較することをやめてみる	88
三つの人間	92
依存心	95
あなたは大丈夫？ 共依存チェック	98
男性脳・女性脳	101
相手を知るには周りを見渡せ	105

第五章 心

『やるか、やらないか』ただそれだけ	110
ホスピタリティ	114

第六章 未来

自信がないときの対処法	117
嫌われるのが怖い人へ	120
寄り添うということ	125
未来にワクワクしてみよう	130
ミラクルを引き起こす『ありがとう』という言葉霊	134
運命の人と出逢うために	137
見返りを求めない宇宙貯金	141
ノーレイン・ノーレインボー	145
あとがき	150

Contents