

第1章 マイ・ストーリー くらがるがままに還る 11

幼少期 沖縄の青空の下で……	13
目に見える世界に生きる…… 10～20代	17
ピラティスとの出会い	19
スピリチュアル世界を思い出す	22

Contents

第2章 身体・心の「浄整美」 29

美しさとは「本来の自分を受け入れる」こと

『浄整美』とは

1. 浄化

2. 整える

第3章 魂の「浄整美」 51

1. とにかく浄化

2. 本来の魂に還る

3. 魂の浄整美のコツ

「Believe」——クプナKaipo氏の教え——

66 63 55

48 40 36 31

第4章 新時代の浄整美三つの4つのコツ

75

(1) 自分の内側を感じる

〈身体の内側を感じる〉

《ハートの内側を感じる》

(2) 不要な情報から離れる

(3) 身体・心・魂と対話しつつける

(4) 常にエネルギーを循環させる

第5章 新時代をどう生きていくのか

109

なぜ「身体・心・魂」なのか

どこに意識を置くのか

心地いいを選ぶ

120 115 111

104 101 98 87 79 77

Contents

あとがき

128

浄整美で世界は変わる

.....

124
