

# 第1章 ヨガ 9

心と身体の断捨離	10
簡単な瞑想法	12
手放し上手になるために	13
リラックスが人生を変えていく	16
この瞬間を生きるために	17
女性は身体に小宇宙を持つ	19
1日に何回笑ってる？	22
自分を整えるために	24
深呼吸で簡単デトックス	26

# contents

## 第2章 スピリチュアル 29

心の有り様が現実をつくっている	30
自分を観察してみる	31
一人ひとりが表現者	34
意識を選択する	36
自分の人生を支配する	39
意識を確定する力	40
愛と恐れの法則	42
あなたを不安にさせるすべてから離れてください	45
変化というチャンスを受け入れる	48
幸せオーラをまとう	50
楽しむ人に宇宙は微笑む	52
受け入れることで過去になる	54
すべてのバランスを整える	59

傲慢な心と自信の無さ ..... 63

### 第3章 心豊かに美しく 65

脳の疲労と睡眠と美容 ..... 66

子宮を癒やす ..... 69

美は人を癒やす ..... 70

美しくいるということは自分を大切にしていること ..... 73

体内浄化とメンタル ..... 74

植物の献身と浄化力 ..... 76

良質な睡眠と呼吸 ..... 77

心とふくらはぎを温める ..... 81

美しさと好奇心 ..... 83

美とは自分自身 ..... 84

# contents

## 参考文献

114

意識を変えるために	87
楽しいを選択していい	90
食生活と心と身体	92
女性性と地球のバランス	94
本当に美しい人とは	97
現実を動かす赤い魔法	99
オレンジ色の魔法でありのままに魅力的になる	102
イエローの魔法でやる気と意思を強くする	104
グリーン魔法で愛され上手になる	106
ブルーの魔法でコミュニケーション上手になる	108
神秘的な藍色の魔法をかける	110
ラベンダー色の魔法をかける	112