

CONTENTS

まえがき

2

第1章 美容

11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
慈乃流メソッド	男性の美意識	秘密の鏡をのぞいてみましょう	半身浴まだしていますか？ 汗でデトックス？	温活しましょう	シンデレラは古い？	カラーゲン	気づいたときがスタート	アンジ（暗示）エイジングとスローエイジング	自分史上最高の美しさ	五感と美
27	24	23	22	21	20	19	17	16	15	12

第2章 リンパとは

1. リンパって何? 36
 2. 今の身体はいつできたのでしょうか……食・体・心 39
 3. リンパでは痩せない? 42
 4. 血栓予防していますか? 43
 5. 夕方の顔のむくみを顔に触れずに解消する秘密のポイント 44
 6. 風邪を引きやすい、疲れが溜まりやすいのはなぜ? 46
 7. 自分だけ罹る……から自分は罹らないに変身 47
 8. リンパを流したらどのような変化が起きるのでしょうか 48
 9. むくみを解消するだけではないリンパドレナージュ 50
 10. 運動では痩せない? 52
12. 実年齢より10歳若い服を着ていますか? 32

CONTENTS

第3章 リンパドレナージュ実践

1.	あなたもセラピストになってみましょう	56
2.	力加減はどれくらい？	58
3.	リンパドレナージュを行う部位	60
4.	リンパドレナージュの速さは？	62
5.	順序に決まりはありますか？	63
6.	毎日行うの？	64
7.	いつ行うの？	66
8.	行う回数	68
9.	行ってはいけないとき	69
10.	大切（大節）な部分のリンパを流しましょう	72
11.	もしものときのセルフ3分リンパ	75
12.	メンタリンパ	79
13.	貧乏ゆすりとため息のススメ	81

第4章 心の安定とは

1. ストレスを味方につける方法……………84
2. 死にたいと感じてしまったとき……………86
3. 人と比べてしまうとき……………88
4. 困難や失敗の波が来たとき……………89
5. 0に戻るだけ……………90
6. いい加減でいきましょう……………91
7. 脳騙しの魔法……………93
8. 目標をより達成するためのプラスアルファ……………94
9. 苦しい練習のとき……………95
10. 誰でもすぐに行ける隠れ家を持つ秘策……………96
11. 部屋の中の一角……………98
12. 褒めていますか?……………100
13. 青いパンダを思い浮かべないください……………102
14. 100秒の秘密……………103

CONTENTS

第5章 人生の輝かせ方

1.	心と身体	112
2.	会いたい人と会うには	114
3.	引き寄せない	116
4.	棚にぼた餅置いていますか？	118
5.	今日からホルモンAとB	119
6.	面倒くさいと引き換えになるもの	122
7.	神ゾーンの3つの気持ち	124

15.	赤ちゃんの素晴らしいメンタル	104
16.	愛する人がいなくても大丈夫	105
17.	ストレス発散はしたらダメ？	106
18.	スランプのとき	108
19.	遅咲きの人へ	109



第6章 皆さんの声

8. 小さな楽しみ1、2、3	127
9. セラピストという仕事	130

お客様の声	134
聴講者様の声	138

あとがき	142
------	-----

