

まえがき 2

第1章 歩む

- ①産前産後の骨盤ケアについて 10
- ②自分を癒やす方法 13
- ③新たな一歩 16
- ④気付き 19

第2章 試練

- ①苦しかったあのころ 22
- ②父のこと 26

③ 母のこと	31
④ 母の闘病生活	36
⑤ さいごの時間	40
⑥ 兄のこと	43
⑦ 義姉のこと	46
⑧ 無理をしない	49

第3章 働くことについて

① O.Lという選択	54
② 笑顔が増えた日々	57
③ なりたい自分を目指して	60
④ ブライダルスクールへ	63
⑤ ドレスコーディネーターの仕事	66
⑥ あらためて感じた心の内	69

第4章 再スタート

- ① 振り出しに戻ってみる 74
- ② 望んだもの 77
- ③ 自分の声に耳を傾ける 80
- ④ ココロとカラダ 83
- ⑤ 優しさに支えられる 86

第5章 転機

- ① ヨガとの出会い 90
- ② 生まれ変わる 93
- ③ 初めて見えた世界 95
- ④ ヨガインストラクターデビュー 97
- ⑤ 経験と勉強 100

第6章 感謝とともに

① 気付かされた使命	104
② 結婚	107
③ この手に抱けなかった命	109
④ 別れのとき	112
⑤ 幸せはすぐそばにある	115
⑥ 夢、そしてこれから	118

あとがき

参考文献

120 123

