

目次

まえがき 2

第1章

幸せの種は見つかりましたか

自分の内面を映し出す鏡	12
幸せの種を見つけられる自分であること	17
あなたらしい才能とは	20
いろいろな顔を持つ女性というもの	23
男性の笑顔を育ててあげよう	25
「成幸」のハードルは低く	27
限りある時間を輝かせて	29

第2章

幸せの種の育て方

愛は循環しています	31
美しいと見て見るその心は美しい	33
光ある方を見る習慣	36
母に思う、昭和の女はたくましい	38
いつまでも言いたい、今の私が一番好き！と	40
内側から輝く女性に	42
ハッピーは自分でつくれる	46
自己完結の幸せ感があふれ出すとき	48
人生の道草を楽しむ	50
幸せの輪を広げよう	52
優しい人には優しい人が引き寄せられる	54

第3章

強い根つこと茎を伸ばそう

自分が幸せになる小さなバクダン	56
生き方が顔を作る	58
相手の目から受け取るメッセージ	61
あなたらしい役を演じ切る	63
癒やす人、癒やされる人	65
どちらかじゃなくて両方かなえたい!	67
心のアンチエイジング	69
体と心の深いカンケイ	72
頑張りすぎているあなたへ	74
健康的なエネルギーの流れって	76
自分軸で生きる	78

第4章

青々とした葉っぱを育てよう

できないことがあってもいいんだよ	80
心の貯金	83
幸せ探しの旅はどこまでいっても終わりが無い	85
胸を開くと心も開く	87
しなやかな茎のように	89
ハロー！ 知らなかった私	91
停滞するときは根っこを張ろう	93
あなたの言霊	96
ネガティブスイッチを愛の言葉に変換	98
見えないものを信じるチカラ	100
一人の時間に自分とつながる	102

第5章

笑顔の花を咲かせよう

人を育てて自分も育つ	104
言葉の贈り物	106
五感を研ぎ澄ませて生きる	108
手放す勇氣	110
女性は他人の視線によつて磨かれる	114
心のキャンバスに描いてみよう	116
ワクワクを先取り	118
目の前のたった一人を大切に	120
自分のルーツを愛していますか？	122
女性としての魂をまっとうすること	124
ネガティブ思考からのメッセージ	126

あとがき

130

すべてが奇跡

.....

128