

はじめに 2

第1章 あきらめなければ自分の望みは叶えられる

ダブルワークからの社会人スタート

公務員合格

不安と焦燥感と一つの集大成

34 26 14

第2章 自分を大切にする気づき

プライベートでのつまずき

家族の通院、入院施設への通い

自分の生活（Danceでカラダスツキり変化！）

母・祖母との死別／食育健康講座での気づき

誕生数秘学との出会い

48

54

62

66

74

第3章 自分の天命を知る

自分の人生の主役は自分

誕生数秘学講座

「自分の身体は自分の食べたものでできている」を知る

第4章 一度しかない人生を後悔しないために

自分の人生で一番大切なものは？

必要なことは準備される

花曼荼羅〜瞑想にシフト

自分軸を取り戻す

自分を愛する♡

あとがき
参考文献

139 136

126 122 118 110 106