

第1章 はじめの一步 9

さえなかつた高校時代.....

高級クラブでのアルバイト.....

ファッションやメイクで失敗を繰り返した日々.....

昼間は金融業、夜は大阪北新地の高級老舗クラブでホステスをしていた頃.....

自信を持ち始めたことで、少しずつ変わってきた

(整形手術なしでも人は変わることができる).....

第2章 行動・言動・心を変えることで美しくなれる 39

金融機関のコールセンターで身につけたきれいな日本語.....

クラブホステス時代に身につけた丁寧な動き・姿勢.....

第3章 目指すは品格のある女性

67

食べるもの、食べ方にも気を使い賢い食事のとり方を	50
人のいいところを見つけて相手を好きになる	56
中途半端な外見の人ほど、ひねくれて性格ブスが多いわけ	61
知的な女性はモテる、多くの男性は知的な女性が好き	68
賢いからこそバカにもなれる	72
自分の点数を上げましょう	76
品格のある女性はチャームングである	81
若々しいのと、年相応のバランス	85
たくさんの本を読み、たくさんの人のお話を聴いて吸収する	89
女性は話好きでおしゃべりになりがちだが、聞き上手になる	93
心に余裕を持ちましょう	99

第4章 恋をしましょう

105

出会いが少ない、もう『残り物男子』しかないのではないかという不安

106

恋が自身に与える影響

110

恋をしましょう

116

第5章 失敗してもいいんです

121

自分が経験したすべてが新しい自分を作り出す

122

涙の数だけきれいになれる

125

いくつになっても失敗してもいい

129

おわりに

134