

目次

プロローグ 2



Mind Beauty

1	「キレイになりたい！」は女性にとってポジティブなエネルギー	12
	worksheet あなたが見たいキレイなもの	16
2	私のキレイの基準をきちんと言えますか？	17
	worksheet なりたい私リスト	22
3	私のいいところを30個挙げてみましょう	27
	worksheet あなたのいいところを30個挙げてみましょう	30
	worksheet ネガティブワードをポジティブワードに変換してみよう	32
4	どう見られるか？ ではなく私はどうありたいか？	33



❁ worksheet どんな私でありたいですか？ 38

5 最強のパートナーは自分 39

6 自分を認めるってこういうこと 42

7 小さな幸せを感じることが大きな幸せにつながる 46

8 周りの環境を変える 50

9 朝の過ごし方で一日が変わる 54

10 毎日のHappyを夜に振り返る 60

❁ worksheet 今、持っている幸せを書き出してみましょう 64

11 「今が一番輝いている」と口にする 65

12 運は筋肉と一緒に 70

13 行動するのが大事！ でもどこに向かうのか考える 74

14 モチベーションがすべてを左右する 78

❁ worksheet あなたのモチベーションスイッチは何ですか？ 82

15 美しい人は強運なの？ 強運だから美しいの？ 84





Skin Beauty

24 23 22 21 20 19 18 17 16
自分磨きとは無駄をなくすこと
美人は美人であり続ける
化粧水は手でつける? コットンでつける?
オーガニックコスメという甘い罠
日本人は顔を洗いすぎ
30歳からはツヤが大事
キレイの近道
肌は内臓を守っている臓器
自分の肌のことを知っていますか?



エビローグ



Inner Beauty

151

30 29 28 27 26 25

- 体は食べたものでできている
- 糖質のとりすぎが肌も体も老化させる
- タンパク質は美人の素
- 良質なオイルは30代からの味方
- 人工甘味料は百害あつて一利なし
- 体の声を聞く

146 142 138 135 131 128

