目次

プロローグ　2

chapter 1

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 …… 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

chapter 2

Skin Beauty

16 自分の肌のことを知っていますか？ …… 88
17 肌は内臓を守っている臓器 …… 94
18 キレイの近道 …… 97
19 30歳からはツヤが大事 …… 101
20 日本人は顔を洗いすぎ …… 106
21 オーガニックコスメという甘い罠 …… 110
22 化粧水は手でつける？　コットンでつける？ …… 113
23 美人は美人であり続ける …… 117
24 自分磨きとは無駄をなくすこと …… 122

chapter 3

Inner Beauty

25 体は食べたものでできている ……128
26 糖質のとりすぎが肌も体も老化させる ……131
27 タンパク質は美人の素 ……135
28 良質なオイルは30代からの味方 ……138
29 人工甘味料は百害あって一利なし ……142
30 体の声を聞く ……146

エピローグ 151