

まえがき あなたの顔は変えられます

2



第1部 まずはカタチから

◆第1章 美肌チャレンジ

1. 肌は皮膚という立派な臓器

2. 基礎化粧品、使っている？

3. 肌チカラ

4. 早寝早起きはセレブ美人の始まり

23

20

16

12

12

5.	笑顔は四度おいしい	26
6.	セルフリンパマッサージ	31

◆ 第2章 身体チェンジ ..... 35

1.	若々しいは内臓（血行）から	35
2.	食べたいときに食べたものを食べただけ食べる	39
3.	自分の身体を信じて感謝すると奇跡が起こる	42
4.	女性らしさは女性ホルモンがつくる	45



## ◆ 第3章 なぜだか惹かれる女になる

1. 綺麗をつくる深呼吸	49
2. 丁寧に生きる	52
3. 服で私がつくられる	54
4. 隠すメイクより楽しくなるメイク	57
5. 手元を綺麗にする	60
6. 歩く道はどこでもランウェイ	62
7. シンプルに暮らす	65



第2部 でも、本当に大切なのは意識です

◆第4章 眩しく輝く私になる ..... 70

- 1. 自分自身への評価が変わると、外側は変わる ..... 70
- 2. 顔かたちは自分でつくっている ..... 73
- 3. 自分の綺麗を認める ..... 76
- 4. 他人を褒める ..... 79
- 5. 鏡が大好き ..... 82
- 6. 思考は現実化し、心は顔化する ..... 84
- 7. 不平不満はしわ・たるみ・シミの素 ..... 87
- 8. いつもピカピカ新鮮でいる（滞らない） ..... 91



◆ 第5章 幸せな美人 ..... 94

1. 綺麗なものを見、綺麗な音を聞き、綺麗な香りをかぐ ..... 94

2. プロセスを楽しむ ..... 97

3. 静かに自分を見つめる  
　　↳ 一人の時間を大切にすると ..... 100

4. 年齢は自分でつくる ..... 104

5. 寝具にこだわる ..... 107

6. 存在だけで価値がある ..... 110

あとがき ..... 112

参考文献 ..... 114

