

Contents

はじめに 2

第1章 スピリチュアルって何？

自分の「見えない部分」との付き合い方 13

「幸せ」を引き寄せるには？	14
ツイていないとき、私に何が起きている？	19
マイナスの感情とどう付き合う？	23
前世は信じるべき？ 恨まれていたらどうしよう……	27
スピリチュアルなことを信じれば幸せになれるか？	31
ヒーラーになりたい！ 私もなれる？	36

第2章 運命の相手に出会えるのはいつ？

運命を味方につける方法 41

好きな人の気持ちがわからない	45
彼から連絡は来ますか？	48

好きな人とは「ご縁がない」と言われました	
信じるべきでしょうか？	51
復縁したいです。うまくいきますか？	54
どうすれば「恋」できますか？	56
気持ちを伝える勇気が出ません。告白できるでしょうか？	58

第3章 私らしく輝く方法

今日から輝く魔法のワーク 61

本当の自分に興味を取り戻すワーク	66
「本当はどうしたい？」自分の価値観を知るワーク	68
「〇〇でなければならぬ」を振り払う。	
自分の真ん中（芯、軸）を知るワーク	70
「あなたはわたし」視点を変えるカガミワーク	72
自分の人生を生きる！「あなたらしさ」を見つけるワーク	74

第4章 私は幸せになれるの？ 77

あなたは今、「幸せ」でしょうか？	78
いつも傷つけられているように感じてしまいます	80
生きているのがつらい	83

気分がムラがあり、気力が安定しないのはなぜ？	86
パワーストーンを持っているけど、	
願いが叶わないのはなぜ？	89
あなたは何を信じますか？	92

第5章 占いジプシーは辞められる？

そもそも「占い」とは、なんですか？ 95

どうして悩みはなくなるしないの？	100
どの占い師を信じたらいいですか？	102
モチベーションが続きません	104
占いで納得のいく答えをもらえないときは？	106
占ってもらうほど答えがわからなくなるのはなぜ？	108
占い師の言葉を信じていても、	
よい方向へ進めないのはなぜ？	110
占いは怪しい……。騙されませんか？	112
占う必要はありますか？	114

第6章 幸せ「楽悩術」とは 117

マイナスからプラスを生む魔法の思考法	118
「楽悩術」はどうやって生まれたの?	127
「楽悩術」の力を最大限にするには?	130
「楽悩術」と“禅アートセラピー”で 「気づき」を加速させよう!	133

あとがき 139