

もくじ

まえがき

2

第1章 健康について

保育士時代……………	11
1年間の療養生活……………	15
栄養・酸素・水……………	20
身体・心・経済・エネルギー……………	24
時代の流れを見る……………	29

第2章 開く。輝く。

それはあなたの中にある……………	33
魂はすでに磨かれている……………	35
なんのために体験するのか？……………	38
自己承認が魂の扉を開く鍵……………	41
次元上昇の波に乗る……………	44

第3章 人生は自作自演

自分を知る……………	49
無意識を意識化してみる……………	54
人の成長は螺旋階段……………	59

第4章 豊かさの循環

自分のハンドルを握って生きる.....	64
EQ的に生きる.....	69
流れると流されるの違い.....	74
おもりをクリーニングする.....	78
断捨離の意識すべきは、スペースにある.....	81
お財布の断捨離が、豊かさを引き寄せる.....	87
点から線へ、そして輪になる.....	92

第5章 未来からのメッセージ

オープン、シンプル、ライト.....	98
RiceワーカーからLifeワーカーへ.....	103
未来に目指す姿.....	110

おわりに

118