

はじめに..... 2

## 第二章 心のつかいかた..... 11

仕事ができる人になる方法―お昼休みの五分間、花の瞑想法で魅力的に変身しよう..... 12

気がつきすぎていけない..... 13

瞑想でプロの仕事人になる..... 15

「二輪さしの花を見る五分間の「花の瞑想法」」..... 18

美しい人になる方法―鏡に向かって二日間、私は美しいと暗示をかける、これが心のメイク術..... 19

心の持ち方で人相まで変わる..... 20

結婚相手には実用的ポイントも必要..... 23

「美しい人になる瞑想法」..... 24

もうひとりの自分を知る方法―朝晩の短時間瞑想が、あなたを元気にする..... 26

心の中にいる知らない自分..... 27

潜在意識が行動にあうわれる..... 28

ずっと年上の人を好きになる人が増えている..... 30

「自己暗示によるストレス解消瞑想法」..... 32

心を元気にする方法―傷ついたあなたの心を「なんその法」が元気にする..... 34

社内恋愛はいやがられる..... 35

社内恋愛は賢くやろ..... 37

「心を元気にする「なんその法」」..... 40

嫌いな仕事を好きに変える方法―眠りに入る前のリラククス瞑想で、嫌いな仕事を好きに変える..... 43

あなたに向かない仕事はない..... 44

自分に力をつければ運が向く..... 46

「人間関係を変えてしまう瞑想法」..... 48

「嫌いな仕事を好きに変える瞑想法」..... 49

健康的にやせる方法―スリムにやせるダイエットではなく、健康的にやせるダイエットをしよう..... 50

元気な女性と結婚したい..... 51

いまの野菜は昔と違う..... 53

正しい食事を摂る方法―貧血が一週間で解消してしまう、緑のサラダ朝食を始めよう..... 56

白いサラダばかり食べてませんか？……………57  
バランスのとれた食べ合わせが、あなたの健康美をつくる……………58  
「貧血を治す健康食五か条」……………61

結婚しても仕事を続ける方法―自分を確立しつづければ、  
まわりも、結婚相手も、仕事をすることに理解を示す……………62

妻が働くことに理解を持つ夫も、心のどこかに不満が……………63  
結婚してからの幸せは、あなたの努力が笑わせるもの……………65

運をよくする方法―運をよくするには、まず心を明るく陽気にすること……………68

自信をなくしたときには、明日は運がよくなると思おう……………69  
待っているだけでは、いい運がこない……………71

異性運をよくする方法―異性運をよくするには、潜在意識を変えること……………74

なぜか悪い男性を選んでしまう……………75  
潜在意識が好きな男性を決める……………77

ストレスを除く方法―不定愁訴といわれる心の病には、気持ちより食生活の改善が大事……………80  
体のバランスの崩れが、女性特有のトラブルのもとに……………81

栄養バランスをとることで、心と体のリズムが戻る……………83

対人関係をよくする方法―対人関係をよくするには、問題処理能力を高める……………86

対人関係で悩む人が多い……………87  
ビタミンでうつ傾向は治る……………89

## 第二章 心のメッセージ……………93

恋愛について―悩みが大きいほど実りも大きい……………94

恋には三つの段階がある……………95

ハイレベルな女性にこそ、ハイレベルな縁が生じる……………98

因縁を知り明るくなれば、自信も魅力もあなたのもの……………101

性格について―自分を変えていくのはあなた自身の力……………104

イメージアップが美しさのもと……………105

人気者になりたいあなた、瞑想の習慣をつけよう……………107

「明るい性格になる瞑想法」……………108

人を好きになることが人気を得るキーポイント……………111

親子について―親子関係は社会の始まり……………113

大人を理解できないのも心の成長のプロセス……………114

あなたが親を憎むとき、それが社会人への第一歩……………116

悩んで社会をよく知ろう！……………119

性について―性を直視できる人であってほしい……………122

性の無駄な競争が後悔や悩みを生む……………123

性は大事にしてほしい……………125

性へのとまどい、悩みを解消するのは深い愛……………127

進路について―自分の能力の発見、これが成長のステップ……………130

進路は決めるのではなく努力によって決まるもの……………131

好きなことを発見する、そこから自分が見えてくる……………133

社会に出てからほんとうの勉強が始まる……………134

進路は自分の問題、いなす術を身につけよう！……………137

未来について―青春の未来はいつも輝いている……………139

生きていけばこそ感動も味わえる……………140

逃げて苦しみからは決して逃れられない……………141

未来の明るさを信じれば、いまの困難を克服できる……………144

勉強について―得意分野を伸ばすことがすべての能力を生かす道……………147

学校の勉強は人生の基礎づくり……………148

とことん勉強すれば、自然に理解力が身につく……………150

不得意科目のアップより得意な分野を磨こう……………152

読む、考える、瞑想する、体験する、の流れがあなたを向上させる……………154

友だちについて―自分の露出しすぎは友だちを失うもと……………156

友だち関係は大切、でも思い悩むことはない……………157

他人のことを悩むより、もっと自分の特色を……………159

秘密を持つことで素敵な人に変身できる……………160

美しい女性になるために―美しいと思う心がけが本物の美人をつくる……………164

内面に美しさがあれば外見にあうわれる……………165

魅力を増やす秘訣は鏡とあなたの心がけ……………167

心の転換であなたも本物の美人になれる……………	170
リーダーシップを身につけるために——リーダーの条件は心の柔軟性を持つこと……………	173
頭がいいというだけではリーダーはつとまうない……………	174
大勢の人をまとめるにはテクニクが必要……………	176
花一輪のイメージからあなたの活躍が始まる……………	178
上手な人付き合いをするために——上手な人付き合いはあなたの好意から始まる……………	182
あなたは自分の心を閉ざしていませんか？……………	183
目に見えない感情も相手には伝わる……………	185
「相手に好意を持つための瞑想法」……………	187
プラスのイメージで付き合い上手に——……………	188
おわりに……………	192