

第一章 逆境でどう生きるか

- 01 今、生きていることに感謝しよう 16
- 02 子どもにとって親の存在は大きい 18
- 03 母親の教えを大切に守る 20
- 04 自分にできることを精一杯やろう 22
- 05 絶望の中でも希望を持ち続けよう 24
- 06 失う怖さを知るからこそ持てるものに感謝できる 26
- 07 生き延びることはすべてに優先する 28
- 08 いちばん大切なことは他者への共感 30
- 09 愛すること愛されることが心の安らぎになる 32
- 10 十分に食べられることに感謝する 34

第二章 チャンスをつかみ取るために

- 11 欠点から目をそらさず、長所を際立たせよう 38
- 12 ありのままの自分をアピールしよう 40
- 13 夢が消えた後から本当の人生が始まる 42
- 14 自分を活かせる道を探そう 44
- 15 チャンスは迷わずつかみ取ろう 46
- 16 人生で無駄な経験などない 48
- 17 シンデレラ・ストーリーは努力なしには実現しない 50
- 18 できないことを知っているからこそ努力できる 52
- 19 まわりを冷静に見る力を持つ 54
- 20 未熟であってもプライドは大切にしよう 56

第二章 頂点のさらにも上を目指して

- 21 栄冠はゴールではなく通過点と考えよう 60
- 22 「次こそベスト」と考える 62
- 23 大事なものはお金ではなく今やりたいこと 64
- 24 いつも謙虚な姿勢を心がける 66
- 25 支えてくれる人たちへの感謝を忘れない 68
- 26 本当のセクシーさはハートから入ってくる 70
- 27 自分を輝かせるものを知ろう 72
- 28 「何を」と「どのように」で思いを伝える 74
- 29 怒った後に謝る素直さを持つとう 76
- 30 夢がかなったら心の底から喜ぼう 78
- 31 悔しさをかみしめて次を目指す 80

第四章 スターから女優になる

- 32 すべての存在に愛情を持つ 82
- 33 時代に無理に合わせる必要はない 84
- 34 順調なときほど心を休ませる 86
- 35 自分を育ててくれた原点を忘れない 90
- 36 圧倒的な努力が不安を消してくれる 92
- 37 自信がないときも前進する 94
- 38 テクニック以上に感性を磨こう 96
- 39 才能は生き方で決まる 98
- 40 絶対に守りたいものには頑固であっていい 100
- 41 徹底したこだわりが最高の感動につながる 102

- 42 変化が激しくても自分自身を信じよう 104
 43 覚えるのではなく理解する 106
 44 人は変わることで成長できる 108
 45 年齢にあらがうことなく自然に生きる 110

第五章 幸せな家庭を夢見て

- 46 結婚するタイミングに唯一の正解はない 114
 47 どんな場所でも居心地よく整える 116
 48 つらいときこそ夢中になれることに邁進する 118
 49 本当に大切なものは何かを考えよう 120
 50 子どもにありつただけの愛を注ぐ 122

第六章 世界の子どもたちのために

- 51 人は全力で走り続けることはできない 124
 52 家族が安らげる場所をつくる 126
 53 子どもへの愛情よりも大切なものはない 128
 54 人生には出会いがあれば別れもある 130
 55 形式ではなく心のつながりを大切に作る 132
 56 仕事でプライベートをさらす必要はない 134

- 60 苦しむ人を助けたいと思うのは当然である 144
 61 戦争論ではなく平和学こそ学ぶ価値がある 146
 62 本当にやりたいことは「天からの贈り物」である 148
 63 行動には他人を動かす力がある 150
 64 人を区別せず対等に見る 152
 65 立ち止まって考えるよりまずは動き出そう 154
 66 世界を変えられるのは人々の意志である 156
 67 愛は自ら与えるもの 158
 68 平穏な日々よりも、自分の使命を優先する 160
 69 命が尽きるまで自分の意志をまっとうする 162

第七章 より良い人生を生きる

- 70 人生の選択は自分で決める 166
 71 年齢とともに変わる自分を楽しむ 168
 72 今いる場所でベストを尽くそう 170
 73 人生には息抜きの時間も必要 172
 74 「至れり尽くせり」の環境を求めない 174
 75 ユーモアで場を和ませる 176
 76 優しい人でなくてはならない 178
 77 何を選ぶかでセンスが磨かれる 180
 78 美しさの秘訣は睡眠と散歩 182
 79 日々「愛すること」を意識する 184
 80 全力で生きれば楽しい思い出だけが残る 186