

水輝ハニー

Honey Mizuki

無敵

美女

お金・愛・美
ほしいもの
すべて手に入れる



sanctuary books

女に生まれてよかった！

INTRODUCTION

女の人生は、大変です。

私より、あの子のほうがかわいい？

私より、あの子のほうがお金持ち？

彼は私を愛してる？

いつ結婚できる？

気持ちいいセックスってなに？

いつまで働ける？

私、いま幸せ？





どれほど物や情報が豊かになっても、
毎日忙しく予定を詰め込んでも、
どこか満足できない……

本当は私、どう生きたいの？
なにがしたいの？
なにがほしいの？





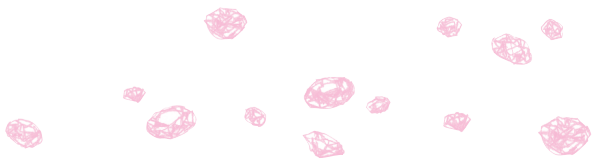
キレイゴト。ジヨウシキ。セケンテイ。

それらを取っ払って初めて、

本当に心から満たされ、

歩むべき人生への扉が開かれます。

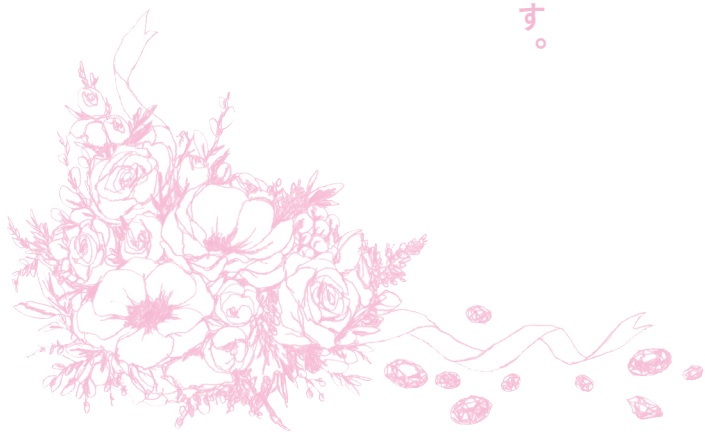
そうなれたら、女は《無敵》。



INTRODUCTION

自分が満たされると、
世界がキラキラと輝き出し、
あふれるほどの愛とお金と美を、
自然と受け取ることができるのです。

女は、いつからだって変われます。
そのエッセンスを知って、
自分軸で生きる覚悟と、
一步を踏み出す勇気さえ持てば。



はじめに

「仕事もプライベートもそれなりに忙しいのに、心から充実感がないのはなぜ？」

「お金がないわけじゃないのに、本当にほしいものが手に入っていないような気がするの、どうして？」

「誰かが幸せそうにしていると、気に入らない。」

自分に足りないものを見せつけられたようで、不安になる」

ふとした心のスキに、つい考え込んでしまうこんなこと。

忙しい日常の中では気づかないほどの、ささいな違和感かもしれません。ふだん、がんばっている女性こそ思ってしまうことかもしれません。

でもそれは、あなたがまだ自分の本当の人生を歩めていないということ。

あなたの心が、「満たされていない」と叫んでいる証しです。

タイトルの「無敵美女」に込めた思い——それは、男性と肩を並べることでも、ハイヒールをカツカツ鳴らして、まわりの女を蹴散らして闊歩することでもなく、「自軸で生きる女が、いちばんきれいで、最強！」ということ。

そして、ほんの少しの覚悟と勇気を持つことで、女なら誰もがこの「無敵美女」になることができるのです。

私のことを少し書くと、祖父も父も経営者という実業家一族に生まれ、何不自由ない少女時代を送ったものの、19歳のときに父の事業が破綻。その清算に駆けずりまわり、夜のアルバイトで生計を立てていた時期もありました。

そして、23歳でできちゃった結婚。年子の2人の子どもを抱えて子育てに追われていた期間は、私の人生最大のモヤモヤ期でした。やりたいことがまったくできない生活の中で、「このままでいいのだろうか」と自問自答を繰り返す日々。

そこで、主婦だった私が一念発起し、27歳のときに起業。千葉県でフランス菓子店を

皮切りに、エステサロン、ネイルサロン、アンチエイジング料理のダイニングレストラン、セレクトショップ、女性起業家向けコンサル業を開業し、いずれも繁盛店に成長させました。

事業を大きくする過程では、過労に陥り、2週間生死の淵をさまようような大病をしたこともありました。離婚も経験しました。でも、つらい経験をするたびに新たな気づきを得て、すべてを自分らしさのエッセンスとして付け加えてきました。

17年にわたって、脇目もふらずにバリバリと仕事する時代を終え、現在はすべての実業を売却。いまは、新たなワクワク、自分にとってもっとも心地よい生き方、働き方を模索しつつ、新天地・軽井沢に移住し、人生のバカンスを楽しんでいます。

けっして一筋縄ではいかなない人生でしたが、常に頭に置いていたのは、自分にとって本当に大切なものだけを抱きしめ、それ以外はすべて手放すということ。どんなに変なときも、とにかく「自分」でいることを突き詰めてきました。

「自分」でさえいれば、どこで、なにが起きようとも生き抜いていける。つまり「無敵」

な自分でいることに気がついたときには、愛・お金・美のすべてが、自然と私の手の中に入ったのです。

過去の私のように、迷ったり立ち止まったりしている女性たちに、私の経験を少しでもお伝えしたくて、「マイインド」「コミュニケーション」「お金」「恋愛・セックス」「美容・ファッション」「暮らし」「家族」の7章にわけて、100のアドバイスを書きました。

あなたの軸に役立ちそうなテーマから、読んでみてください。

そして心に響くものがひとつでもあれば、実践してみてください。

いつも見ている景色が、ちよつと変わって目に映るはずですよ。

自分が世界の中心でいる女は、美しく、しなやかな強さを持っています。

あなたも必ずなれます。

「無敵美女」に。

CHAPTER.01

>> MIND <<

マインド

LIST

- 01 コンフォートゾーンから外に出よ！
もっともっと、大胆に！ 022
- 02 「したたかな女」ですが、なにか？
024
- 03 「自分メーター」を振り切って
026
- 04 たゆたうように「私」でいよう
028
- 05 「想いは叶う」は真実 030
- 06 やろうと思えば、なんでもできる
032
- 07 恥をかきたくないなら、やらないで
034
- 08 戦略より、直感を大切に
036
- 09 「私は強運」と言い切る！ 038
- 10 「自信⇄自分を信じる力」を磨こう
040
- 11 自分の足で、しっかり立とう
042
- 12 自分の欲望に忠実に生きよう
044
- 13 野望のススメ 046
- 14 右脳と左脳を使いわけよう
048
- 15 「初めの一步」を踏み出す勇気を持つ
050

» MONEY «

お金

LIST

- 34 「お金を生み出すこと」に集中しよう 090
- 33 仕事を「幸せな時間」にする 088
- 32 お金持ちと付き合おう 086
- 31 自分の夢を発表しよう 082
- 30 プレゼントは、あげたいときにあげよう 080
- 29 ママ友はいらない 078
- 28 家族の呪縛から逃れよう 076
- 27 笑顔をやめてみよう 074
- 26 SNSでは、すべてを見せすぎない 072
- 25 嫉妬を味方にしよう 070
- 24 人のブログは読まない 068
- 23 出る杭になろう 066
- 22 自分が笑顔でいられることが最優先 064
- 21 自分の資源を有効活用しよう 062
- 20 人をジャッジしない 060
- 19 群れない美学を貫こう 058
- 18 マウンティングは必要ない 056
- 17 「大好き」も「大嫌い」も受け入れよう 054

» COMMUNICATION «

コミュニケーション

LIST

» LOVE&SEX «

恋愛・セックス

LIST

- 35 経営者脳を持つとう 092
- 36 謙遜は、いらぬ 094
- 37 「ブランディング」の前に「ブランド」を 096
- 38 女は働きすぎると、ブスになる 098
- 39 「否定」にひるむな 100
- 40 お金はどんどん受け取ろう 102
- 41 フェラーリは、いらぬ 104
- 42 自由こそ、永遠なる安定 106
- 43 誰かの傘下には入らぬ 108
- 44 起業そのものを目的にしない 110
- 45 「できない女」でいることを、自分に許そう 112
- 46 「できること」と「得意なこと」を、切りわけよう 114
- 47 手帳は持たぬ 116
- 48 女として、本能的に生きよう 120
- 49 私を気持ちよくさせる男だけを選ぼう 122
- 50 パートナーをヒーローのように扱おう 124
- 51 男に頼れる女になろう 126
- 52 たまにはかわいく、おねだりを 128

CONTENTS

CHAPTER.05

» BEAUTY&FASHION «

美容・ファッション

LIST

- 70 そのブランド、本当に好き？ 166
- 69 自分をアゲる戦闘服を持とう 164
- 68 お花の色のお洋服しか着ない 162
- 67 面倒くさい日は、スッピンで 160
- 66 お金をかけるなら口元に 158
- 65 憧れの人を真似てみよう 156
- 64 かわいくなる勇氣 154
- 63 等身大の私でモテよう 150
- 62 必要な男は、何人従えてもいい 148
- 61 粹にとらわれない恋愛をしよう 146
- 60 好きなセクシー女優を見つけよう 144
- 59 オーガズムを感じて、本能を目覚めさせよう 142
- 58 感じることに集中しよう 140
- 57 セックスをするための旅行に行こう 138
- 56 キスは一日10回以上 136
- 55 40代でも「モテたい」と思っている 134
- 54 理想の男をイメージしよう 132
- 53 知らない旦那なら、さっさと捨てれば？ 130

» LIFE «

暮らし

LIST

- 71 アクセサリーはつけなくていい 168
- 72 身体を締めつけないランジェリーを身につけよう 170
- 73 見えないところで温活を 172
- 74 キャラを立てたせなければ、帽子をかぶって 174
- 75 艶のある声で話そう 176
- 76 「お金で買える美がある」と知ろう 178
- 77 バイオリズムで予定を決めよう 180
- 78 おいしいものだけ、食べましょう 182
- 79 ピンチのときの駆け込みサロンを決めておこう 184
- 80 無理して遊んでいない？ 186
- 81 嗅覚を研ぎ澄ませます 188
- 82 ムチムチでも気にしない 190
- 83 ダメダメなときは、とことんサボろう 194
- 84 「スピリチュアル断食」をしよう 196
- 85 ごはんをつくるのは、週3だけ 198
- 86 ホームパーティーはやらない 200
- 87 大掃除は、メンズにお任せ 202
- 88 テレビはいらない 204

著者プロフィール 238

引用文献 236

おわりに 232

CHAPTER.07

» FAMILY «

家族

LIST

100	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90	89
子どもから学ぼう	「パパとママみたいになりたい」を目指そう	かわいい子には、旅をさせよ	子どものことは、ほっときやいい	親戚の前では、「ダメ嫁」を演じよう	「毒妻」であれ	「子どもか、仕事か」は愚問	形にこだわらず、自分にとっての「最高」を	感覚のゆらぎを大事にしよう	自然を愛でよう	都会に住まない	自分にちようどいいサイズで暮らそう
220	250	226	224	222	220	218	216	212	210	208	206

◆◆◆◆

INVINCIBLE
BEAUTY

01

>> MIND <<

マインド



あなたの「成功したい」という想いの原動力になっているものは、なんですか？
私の場合は、人生のどん底を見た経験が、その力になっています。

東京・下町の実業家一族に生まれた私は、何不自由なく子ども時代を過ごしました。しかし、バブル崩壊とともに父の事業が破綻。当時19歳の私が生後始末に奔走しました。

このときの経験は、私にひとつの固い決意をさせました。

「絶対に成功者となって、お金に振りまわされない人生を送ってやる！」と。

結婚・出産を経て、起業したのは27歳のとき。手とり足とり教えてくれる人は誰もいない。「信じられるのは自分だけ」という状況で、無我夢中で会社を大きくしてきました。胸にあったのは、「成功する」と決めたあの日の自分との約束を、絶対に果たすんだという思い。

ステップを乗り越えるごとに、私は経営者として、成功者としての哲学を一つひとつ身につけてきました。

たどり着いたのは「自分を信じ、自分をいかし切る」という絶対法則。

もしあなたが「成功したい」と強く願うなら、私がたどり着いたこの法則を、ぜひ取り入れてみてください。きっと、どんなに困難な局面をも打開する、確かな力となるはずですよ。



>> MIND <<

LIST 01

コンフォートゾーンから 外に出よ!

— 「ありのまま」は行動しない自分への免罪符 —

「いま」の行動が
未来を変えると
心得て

「経験値」と
「おいしいネタ」が
いい女の条件

言い訳は
今日から捨てよう

