

第
1
章

Contents

2

まえがき

自分の磨き方〜人生をグラマラスに生きる〜

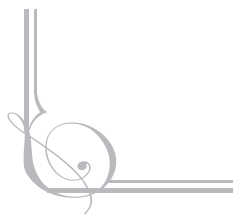
14 たくさんの初体験をしよう

18 妄想は成功のもと

23 未来志向になろう

28 リフレーミングを取り入れよう

32 質問こそが素敵な人生を作る





第

2

章

自分の見つけ方〜自分を好きになるためのヒント〜

まずは自分を知るところから始めよう

感動ポイントを探せ

口ぐせを変えてみる

憧れの人を真似てみる

ベイビーステップを作ろう

38

43

47

52

57

第

3

章

時間の作り方〜仕事もプライベートも時間次第〜

時間の主導権はいつも私

手帳を味方にする

62

67



第 4 章

人付き合いの築き方〜チャンスをつかめる人になるために〜

105 100 95 91 86

80 76 72

逆算思考でいこう

捨てる決めてる

1日を27時間にする方法

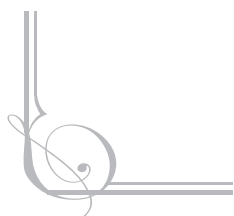
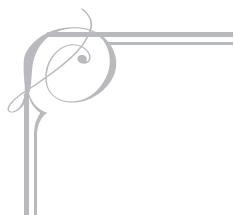
まずは自分を好きになる

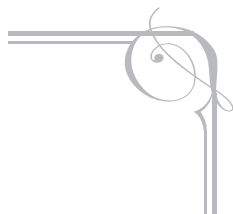
自分の気持ちをストレートに伝えよう

人生でやる期は必要

心配りの極意

アンチ八方美人





第 5 章

129 125 121 117 112

自信のつかみ方／自信は大人になっても手に入る／

見た目で80パーセント幸せをつかむ

愛を持って人を褒める

人とたくさん会う

自分事として捉えると……

もう1人の自分とセルフトーク





第
6
章

145

あとがき

142 139 136

自分にラブレターを書こう

モヤモヤの正体を探せ

ワクワクリストを作ろう

なりたい自分になるためのワーク

