

# 目次

はじめに 2

## 第1章 自分を好きになるということ

1	自己肯定感とは何か	10
2	自己肯定感を高めるときの落とし穴	14
3	自己肯定感を高めるときの心構え	17
4	自分だけの生き方説明書をつくる	20
column	この本を読む目的は	29

## 第2章 自己肯定感を形成する3要素

- 1 自己肯定感と心の状態 32
  - 2 できること (can) 38
  - 3 やりたいこと (want) 42
  - 4 やるべきこと (should) 46
  - 5 自己肯定感と価値観 50
- column 直感は正しい 52

## 第3章 自己肯定感の下がる要因と対策

- 1 自己肯定感を高める基本方針 54
  - 2 3要素のバランスを自覚する 57
  - 3 崩れたバランスに応じて対処する 61
- column 手書きとパソコン 94

## 第4章 ノウハウを実践するテクニック

- 1 知っているのとやっているでは大違い 96
  - 2 人が実践しない理由 99
  - 3 やる気が起るメカニズム 105
  - 4 ノウハウを実践するテクニック 111
- column 選択を正解にする力 127

## 第5章 半自動的に自己成長する仕組みづくり

- 1 人生は有限、かつ毎日はずでに忙しい 130
- 2 24時間の使い方を知る 134
- 3 24時間の使い方を考える 140
- 4 24時間を意識して過ごす 144
- 5 習慣化とは 150

