

1章 一生続ける職業を探し出す

- ①私の出発点..... 8
- ②型（形）から入る..... 10
- ③なんで美容師を目指したのか..... 11
- ④美容学生時代..... 16
- ⑤一流の美容師を目指して..... 20
- ⑥スタイリストデビュー..... 24
- ⑦店長として働きですが..... 28
- ⑧学びの始まり..... 33

2章 人作りは自分作りから

- ①挫折して気付いた学びつつつける価値..... 38
- ②本当の素直な心とは..... 42
- ③自己愛（自尊心）を育てる..... 46

3章

成功したければ成功者と付き合う

- ④ あなたは愛されて育った……………50
 - ⑤ 求める心……………53
 - ⑥ 願望の強さ深さ大きさ……………57
 - ⑦ ものの見方、考え方……………61
 - ⑧ 理想のライフスタイル（自分軸）……………65
 - ⑨ 自分軸を創るための3つのこと……………68
 - ⑩ 願望からの一貫性……………73
-
- ① 誠実さを失わない……………78
 - ② 独創は模倣より始まる……………80
 - ③ 成功者になる前に成功者の真似をする……………83
 - ④ 小さなことでもやりつづけければ自信がつく……………86
 - ⑤ 当たり前のことを毎日、全力で取り組む……………89
 - ⑥ なりたくない姿から求めるものを探し出す……………93
 - ⑦ 成功したければすべてをゆるし、すべてに感謝する……………96

4章 成功へのマスター技術

- ⑧ メンターを探す…………… 99
- ⑨ 師から受けた愛…………… 101
- ⑩ 師から得た学びの拡張…………… 103
- ① 常にベストコンディションを保つ…………… 108
- ② AIDMA（アイドマ）の法則から学ぶ…………… 110
- ③ コミュニケーション能力を身に付けるために必要なもの…………… 115
- ④ 時間管理…………… 121
- ⑤ 時間とお金の使い方…………… 126
- ⑥ マネジメント（リーダーシップ力）…………… 129
- ⑦ 成功者の習慣形成…………… 136