

CONTENTS

前書き 2

第一ステージ…自分軸

セルフイメージ	16
自分の感情	24
自分らしさの探求	39
自分軸を発見	52
コラム	62

第IIステージ…ミッション

思考パターン・思考のトリセツ

自分史を読み解く

人生の最期を迎えるときに

人生のミッションを発見

コラム

66

77

88

97

105

第IIIステージ…ライフワーク

自分らしさを活かして社会とつながる

ライフワークを発見

コラム

110

122

132

第IVステージ・ヒカリ輝く未来

3つの宝物を発見したら終わりじゃない

未来を見える化

未来のストーリー

コラム

138 141 148 156

後書き

159