

# 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