

# CONTENTS

---

---

まえがき 2

## メンターとの出会い

### 第1章

「知らない」を「知る」ことがすべての始まり	12
苦手な存在と、繰り返す経験には意味がある	18
あなたの「思い込み」の意味とは？	23
「弱い自分」は責めるべき相手ではない	29
メンターと出会う価値とは？	33
メンターとの出会いは、ほんの一瞬の出来事	37

## なぜ、あなたにメンターが必要なのか？

### 第2章

年齢はあまり重要ではない。重要なのは……	44
大学生に聞いてみた。「夢はありますか？」	45
「夢がないとダメ」はウソ。でも……	48
夢は探すものではなく、元々持っているもの	50
大切なのは夢の大小ではない	59
夢は「叶えて終わり」ではない	62

## どうしたら、メンターが見つかるのか？

### 第 3 章

夢がないのは当たり前だし、誰かのせいでもない	70
夢は「狙って撃つ！」ではなく「撃って狙う！」	73
どうしたらあなたの夢の「先」がわかるのか？	75
どうしたらメンターと出会えるのか？	79
メンターと出会える2つの考え方	81
あなたが目的さえ持てば、メンターは現れる	87
大切なのは、あなたがどんな「検索」をしているか	90

## あなたに必要な2種類のメンター

### 第 4 章

あなたを一発逆転させる、ネガティブメンターとは？	96
コンプレックスは、最大の武器になる	101
どうしたらネガティブメンターを受け入れられるか？	104
メンターが教えてくれるのは「本質」	110
あなたも誰かのメンターかもしれない	112
ネガティブメンターから卒業する方法	116



# CONTENTS

---

---

## あなたが今すぐこれから行動できること

<b>第 5 章</b>	恩師から聞いた、人生を変えた一言	122
	今までにない選択をするのが怖いと感じたら……	126
	未来に何が起きたらいいですか？	130
	変化がすぐに戻ってしまう、変わらない。 そんなときは……	133
	着実に変化できる3つのポイント	136
	夢を叶えた彼女	139