

目次

まえがき 2

第1章 望み発見の大切さ

幸せな人生の第一歩は自分の望みを知ること	12
常識や人の考え方により刷り込まれたものは偽物の望み!?	17
「Want」が明確になると、行動したくてたまらなくなる!	21
本当の「Want」にブラッシュアップ	24
モヤモヤや怒りもお宝	27

第2章 望み実現・現実創造のメカニズム

思考ととらえかたが現実を創っている

引き寄せの法則と量子力学からみる現実化の仕組み

「決める」ことの重要性

内側が整うと外側の現実がどんどん変化する

潜在意識を味方につけて望みを叶える

感情の波乗りをする（ネガティブ妄想の暴走を止める）

第3章 思考のバイアスを発見し望むものに変えていく

自分の思考のバイアスを知る

思考のバイアス書き換えとメリット分析

ペアリングを変える

32

35

38

42

46

50

56

61

64

意識の書き換えは日々のトレーニング

二極思考の罠に注意

69

72

第4章 自分の在りかたが何より大切

あるをみて感謝の気持ちを感じよう

78

まずは自分を満たす

82

自分軸であれ

86

自己受容・自己効力感を高める

89

ほめるの威力

92

第5章 悩みの8割「人間関係」が心地よいものだけになる方法

価値観の違いを受け入れよう

嫌われてもいい覚悟

他人より自分優先で生きるとうまくいく

ねたみや嫉妬心がなくなる方法

付き合う人が変わるはステージアップのサイン

98 101 104 108 111

第6章 軽やかな人生を生きるTips

整理整頓と手放して思考もスッキリ、現実が好転する

執着を手放すと叶う

ニユートラルになる重要性

人に話すと叶いやすくなる

116 120 125 128

バンジーを飛ぶと大きな変化を得られる

131

第7章 豊かで心底幸せだと感じる人生を生きていこう

感情の先取りをするとそうなる

136

Comfort zone を抜ける・怖いのはGO

140

お金はエネルギー・循環するもの

144

豊かさや幸せを拡大しながら循環させていく

148

本音で生きると流れに乗れる

151

あとがき

155

参考文献

158