

目次

プロローグ 2

1. 自分らしさとは？

「自分らしさの見つけ方」 ～キャリア支援の中で私が大切にしていること 10
ジョハリの窓から知る自分らしさ 18

2. セルフトークの鍛え方、見つけ方

言葉の持つ影響力について 28
朝起きて一番最初に思い浮かぶ言葉をプラスにしてみると何が起きるのか？ 31
プラスセルフトークの更なる効果とは？ 34
言葉から得る納得感が大きいと、人はどんどん変化する 40

3. 「自活（一活）」の実践

「自分」のこと好きですか？

「自分」を知る方法 ↳ B.K.O.式楽々（らくらく） 自己理解術

チャレンジすることから見えてくる私の知らない自分

55 50 46

4. 「私」を縛っている紐を解いてみると……どうなりますか？

誰の心にも宿る「こだわり」と「プライド」

プライドやこだわりを手放したらどうなる？

人の目を気にしすぎないということ

72 66 60

5. 自分軸を見つけてみよう!

「自分軸」についての考え方	78
軸を持ったらどのような効果がある?	83
「自分軸」の探しかた、それは私の「楽しい」「嬉しい」「大好き」「心地よい」の発見から	87

6. あなたはどのような未来を創りたいですか??

夢とは?	92
夢の実現に向けて	96
あなたの未来像から見えてくる自分らしさ	106