

第一章 思考が変われば人生が変わる

まえがき	2
あなたは今、自分が望む人生を生きていますか？	2
コーチングとは	4
・ 人生を変えたかつたら未来だけを見る	14
・ 百回失敗しようが過去は関係なし	15
・ できないと思うのはただの思いこみ	16
・ 可能性があるから夢を抱く	17
・ 今、それがすぐにできる環境に身を置いていますか？	18
・ あなたがすべて悪いわけじゃない	20
・ 他人のことはコントロールできない	21
・ 親の影響を断ち切る	22
・ うまくいかないのは最も大切なことを忘れてしまっから	23
・ プラス思考のポイント	24
ウキウキ、ワクワク	24
・ まずは小さな成功体験を積む	26
・ 一瞬で幸せを感じる方法	27
・ 無意識トレーニングの効果は絶大	28
・ 見た目こそがその人の中身	30
・ どうしても叶えたい夢を叶えるためにできること	31
・ とことん考えれば戦略が生まれる	32

第二章 マインド美人の口癖

・ 知らなきゃ損する言葉の力	36
・ 言葉は使えば使うほど脳に浸透する	37
・ 最初の言葉が運命を変える	38
・ プラスの言葉が才能を引き出す	39
・ 人は言葉でプラスになる	41
・ 観察力を磨けばチャンスができる	42
・ 美人になる魔法の言葉	43
・ 言葉があなたの美容液になる	44
・ ああいえば、こういう人の対処法	45
・ あるという前提で考える	47
・ 自分の話し方のパターンを知る	48
・ 困ったときは選択肢を増やしてみる	49
・ わからないと言えは思考は停止する	50
・ 過去の失敗を引きずらせているのは	52
セルフトーク	52

第三章 勝手に行動してしまう私になる

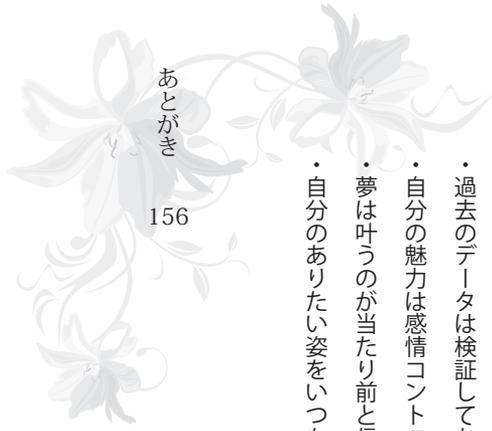
・ 寝る前にはいいことを思い出す	53
・ その言葉遣いがネガティブ思考を強化する	54
・ パートナーの年収を上げるマル秘テクニク	55
・ 自分の気持ちを思いっきり吐き出してみる	56
・ アドバイスは効果なし	57
根性はいらない	62
・ 行動しやすい環境を作ることがカギ	63
・ みんな意志は弱い	64
・ いい気分が人を動かす	65
・ 誘惑に負け続けてみると真の願いがわかる	66
・ 人は痛みを避けようとする生き物	68
・ 三日坊主で大丈夫	69
・ 想像力を鍛えることが継続の秘訣	70

第六章 ほしいものを

手に入れる目標達成術

- ・ 運命の人をスルーしてもいいですか？ …… 107
- ・ 理想の人を引き寄せるには思い続けたほうが
いいのかわれたほうがいいのか？ …… 109
- ・ いつでもあなたはそよ風のときの
ベストを選択している …… 111
- ・ 他人の意見は他人のもの、
あなたの真の姿ではない …… 112
- ・ 可愛い自分につらく当たってしまった理由 …… 113
- ・ 変わりたいのに変わらない理由 …… 114
- ・ 何で感謝力が必要なのですか？ …… 115
- ・ 感謝ノートをつけてみる …… 116
- ・ 他人に自分は傷つけられない
…… 118
- ・ 人の心が読めるという勘違い
…… 119
- ・ 答えは自分の中にある
…… 120
- ・ 自分の最大の味方は自分
…… 122

- ・ ほしいものは手に入れられる
…… 124
- ・ 方法はわからなくても気にしない
…… 125
- ・ 憧れの人を最高顧問に迎える
…… 127
- ・ 当たり前のことを
当たり前にできることが大切 …… 129
- ・ チャンスのサインを見逃さない
…… 130
- ・ 頭の中でイメージできれば半分は成功
…… 132
- ・ 行動の先にはいいことが待っている
…… 133
- ・ 外見からアプローチしてみる
…… 134
- ・ 充実した人生を送るために
夢や目標が必要な理由 …… 136
- ・ いつかは来ない！ 目標と期限を決める
…… 137
- ・ 一人でできないときは
人を巻き込んでみよう …… 138



あとがき

156

・今日のゴールを決める	139
・願う事は瞬時に言えますか？	140
・やめる戦略もあります	141
・パーソナルコーチをつけてみる	143
・人生を加速させる方法	145
・可能性は想像を超える	146
・年収1億円の彼と結婚する方法	148
・枠を取り払えば不可能は可能になる	149
・過去のデータは検証しておく	150
・自分の魅力は感情コントロール次第	151
・夢は叶うのが当たり前と信じる	153
・自分のありたい姿をいつも問いかける	155