

目次

まえがき 2

1章 なぜネガティブになるのか

自信を失った僕ら

諦めることが習慣になった僕ら

成長を手放した僕ら

沼にはまったままの僕ら

10 17 24 31

2章 ネガティブをどうとらえるのか

自分にとってのネガティブとは

40

目に見えていることがすべてじゃない

45

考察をアップデートせよ

52

自分で気づいたことを変えればいい

59

3章 どうやったらポジティブに思えるか

想像の力

66

強引なポジティブが手を引いてくれる

73

自分の言葉を変換したくなる

79

ネガティブって悪いことばかりじゃないよ

86

4章 どうなつてほしいのか

ポジティブな習慣の構築

どんな自分でもいいんじゃない

逆境から這い上がる

可能性の拡大

109 104 99 94

あとがき

114