

# 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