

プロローグ

桜舞う穏やかな陽射しの中で.....	4
ライン川のほとりにて.....	9
すべては自分で引き起こしたこと.....	15

第1章 あなたに手に入れてほしいもの

生きる目的.....	24
「自分らしさ」を諦めたのはなぜ?.....	26
自分が輝くために必要なもの.....	30
なにが起きても大丈夫な信頼感.....	33

第2章 ホリスティックがすべてにつながる

ホリスティックに生きる.....	38
------------------	----

第3章

人生を変える必修科目——基礎編

思考のワナ	40
自分の中のモンスターは誰?	42
健康な体はすべての土台	44
自分を理解する目的	46
「ラク」であることの定義	48
思い込みを手放す	51
人は変わることができる	55
感情がもつ役割	56
愛と恐れのスケール	65
罪悪感を手放す	71
引き寄せの法則	76
過去のこだわりを手放す	80
ゆるすこと	85

第4章

人生を変える必修科目——行動編

心配性の扱い方.....	87
感情のコントロール.....	90
自信を取り戻す.....	96
集中力を高める.....	99
疲労感の扱い方.....	102
自己肯定感を高める.....	106
それは本当に欲しいもの?.....	114
それをやる目的はなにか?.....	122
完璧であること.....	125
コンフォートゾーン.....	127
タイムライン.....	132
習慣化する方法.....	134

第5章 人との関わり

他人にどう思われているか？

出会いと人生のパートナー

自分と他人

誠実であれ

〈たった30日で変わる、コーチングの効果〉

153 152 150 144 142

第6章 人生のバランスに影響するものたち

自己肯定感にとって重要な5つの分野

国や文化における違い

意識と無意識

164 162 160

第7章 周りにいい影響を与える生き方

安心して生きる

自分を大切にする

夢を叶えたその先にあるもの

エピソード

あとがき

170

171

173

175

178