

# CONTENTS

---

---

はじめに 2

## 第一章 幸せになる一歩は、自分を知り、癒やすこと。

不安や悲しみの感情は実は、マイナスではない

10

自分の人生の棚卸しをする

15

過去の自分の悲しみをとことん癒やす

23

自分の一番の味方は○○

26

## 第2章 自分の幸せが何かを考える

自分は何をしているときに幸せ？ 幸せのゴール設定をする

\_\_\_\_\_

32

自分が映画の主人公だったらどんな映画にしたい？

\_\_\_\_\_

37

5年後、10年後の自分は何をしている？

\_\_\_\_\_

42

夢を叶える最強分析プラン

\_\_\_\_\_

48

## 第3章 幸せをつかむには行動あるのみ

疲れない身体づくりが幸せへと導く

\_\_\_\_\_

56

経済の安定は行動の選択肢を広げる

\_\_\_\_\_

64

お金がなくても幸せになれるは鵜呑みにしない

\_\_\_\_\_

69

『自立』し行動することが、幸せを増やすカギにつながる

\_\_\_\_\_

73

不幸になる依存とは決別し、行動をする

\_\_\_\_\_

79

## 第4章 幸せを邪魔するものとの上手な付き合い方

世の中にはどうにかできることと、できないこともある

全人類から好かれる人は、この世に一人もいない

自分の機嫌は自分で取る

正しいを作りすぎると生きづらい

不幸な人生の一部分を切り取らない

86

89

91

95

99

## 第5章 継続できる幸せが最高の幸せ

自分が幸せ製造機になる

自分との約束を守る

幸せはいつだって自分の中にある

106

109

113

おわりに

117