

# 目次

## 第1章 今、自分らしくあるためにはNOが必要？

「もしかして、私、嫌われていませんか？」	8
すべての問題は1つの「勘違い」から生まれて行く	10
噂話の聞き方5W1Hとは	12
ファンタジーという名の苦しみ	14
SNSはファンタジー×ファンタジー？	17
「この人、どう思っていますか？」	19
空気に怯える独身男性Aさん	21
では、なぜAさんは「嫌い」だと思ったのでしょうか？	28
情報がないのになぜ？	30
人の「表情」と自分と「情報」が一致しない	34
電話に怯えるBさん	36

## 第2章 「思い込み」を整理する

勇気を出して「NO」と言つて。 . . . . .	41
蘇ったOL . . . . .	43
大人のNOとは? . . . . .	49
「思い込み」の恋愛感情 . . . . .	51
SNSでの旧友との再会は浮気への黄色信号?! . . . . .	56
自分らしくありたい . . . . .	58
今、起こっている問題から . . . . .	64
想像力が問われる時代に . . . . .	69
年の差恋愛中の40〜50代の女性から . . . . .	71
年齢の関係ないSNS上でのコミュニケーションにはご注意! . . . . .	73
誰とも口をきかない、孤立している時は? . . . . .	78

### 第3章 「苦手」「思い込み」を解除するために

どのようにコミュニケーションを改善していくか？	84
プロットコリーが苦手なデザイナーEさん	89
本当の「苦手」を知る	94
「思い込み」と成長の関係性	97
人の魂から学ぶ「思い込み」	101
基準値を気にしない行動パターン	105
お金と信用（アンジー父の言葉集）	107
大富豪なのに「不安」と泣く人Pさん	112
友達がいないと断言するOL40代のDさん	117
「誤解」と「思い込み」で形成される悲惨な現実	122
苦手な相手と向き合う場合	126

## 第4章 サイキック・ミディアムと現実

サイキック・ミディアムとは .....

オーラという名の現実 .....

よく言うネガティブやポジティブとは？ .....

世界で最も「思い込み」が生じやすい職種って？ .....