

目次

ご挨拶

第1章

自分の人生は自分でクリエイトすると宣言する

1	あなたが主役のハッピーエンドを自由に設定する	14
2	自分の生き方を誰かのせいにならない	17
3	好きなことだけで生きていけば成功する	20
4	理想のワークスタイルを明確にする	24
5	理想のパートナー像を明確にする	27
6	幸せの価値観を掘り下げる	31
7	理想のライフスタイルを好きなだけ自由に思い描く	34
8	理想の人生に必要なものは今日からすべて捨てる	40
9	よく陥る罠、苦手なことや嫌いなことで成功しようとしない	44

第2章

夢を叶える最強の武器を持つ 48

1 健康なカラダひとつあればどこでも誰とでも戦える 49

2 毎朝の30分の運動が1日をクリエイトする 51

3 ポジティブ思考になる食べ物を食べる 54

4 よく人から褒められることを素直に認める 57

5 意外と知らない、自分が得意なことを知る 59

6 人生を成功させるには「コツ」が要る 62

7 好きなことと得意なことが一致したらそれは最強の武器になる 66

8 自分にとっての「武器」と「落とし穴」をきちんと知る 69

9 自分だけの武器を自由自在に使いこなせるよう猛特訓する 75

第3章

健康なカラダと最強の武器を片手に実践に出る 79

1	健康なカラダと最強の武器はガンガン使う……………	80
2	テストで100点より実戦で50点を目指す……………	83
3	小さなひらめきを紙に書く習慣で成功する……………	85
4	ネットの情報をうのみにしない……………	88
5	最初から大物を狙わなくていい……………	91
6	空振りしてもカッコ悪くない……………	93
7	孤独な時間に慣れる　く群れから旅立つ決意をする……………	96
8	カッコ悪い姿を見せて本当のチーム(味方)を得る……………	99

第4章

理想と現実にギャップが生まれたらとことん楽しむ……………	104
1 生き方を覚悟したらギャップが生まれるのが正解……………	105
2 何事も人と比べる必要はない……………	108
3 夢を叶える期限は持たなくていい……………	111
4 夢を叶える手段はひとつではない……………	114

5	夢を叶える新しい武器を水面下で開発する……………	117
6	苦しいときは「この道のりをいつか本にする!」と思う……………	120
7	ハッピーエンドは挫折があつてこそ面白い……………	122

第5章

あなたの夢が叶う心構えをする……………	128
---------------------	-----

1	現実よりも先にあなたのオーラを変えてしまう……………	129
2	オーラの色や輝きは自分好みに設定する……………	131
3	疲れたら気がすむまでとことん休んでいい……………	134
4	人に嫉妬されるようになると夢はもうすぐ叶います……………	137
5	女子会に誘われなくなったら喜ぶ……………	140
6	夢を叶えたあとは「シーズン2」が始まります……………	143
7	変わっていく日常と自分に自信を持ち続ける……………	146

おわりに……………	151
-----------	-----