目次

はじめに　2

あ

朝寝坊しない１つの方法 …… 16
生きている意味を見つける１つの方法 …… 18
一生懸命生きる１つの方法 …… 20
今しか出来ない事をする１つの方法 …… 22
運命を変える１つの方法 …… 24
運がよくなる１つの方法 …… 26
英語が話せるようになる１つの方法 …… 28
お小遣い（お金）を増やす１つの方法 …… 30

か

覚悟を決める１つの方法 …… 36
勝つための１つの方法 …… 38
カッコよくなる１つの方法 …… 40
学校が楽しくなる１つの方法 …… 42
体を柔らかくする１つの方法 …… 44
変わる１つの方法 …… 48
奇跡を起こす１つの方法 …… 50
嫌いな（食べ物）を好きになる１つの方法 …… 52
緊張しない１つの方法 …… 54
怪我をしない１つの方法 …… 56
後悔しない１つの方法 …… 58
行動できるようになる１つの方法 …… 60
孤独感を克服する１つの方法 …… 62

さ

最初の一歩を踏み出す１つの方法 …… 66
挫折を乗り越える１つの方法 …… 68
幸せに生きる１つの方法 …… 72
自信を持つ１つの方法 …… 74
失敗した時に立ち直る１つの方法 …… 76
自分にしかできない事を見つける１つの方法 …… 78
好きな事を見つける１つの方法 …… 80
成功するための１つの方法 …… 82
センスを磨く１つの方法 …… 84

た

ダイエットする１つの方法 …… 90
正しい選択をする１つの方法 …… 92
他人を気にしない１つの方法 …… 94
ダンスコンテストで結果を残す１つの方法 …… 96
続ける事ができる１つの方法 …… 98
テストの点数を上げる１つの方法 …… 100
友達をたくさん作る１つの方法 …… 102
努力できるようになる１つの方法 …… 104

な

ニューヨークに行く１つの方法 …… 110
人間関係がうまくいく１つの方法 …… 112
眠れるようになる１つの方法 …… 114

は

人のために生きる１つの方法 …… 122
人前でうまく話せるようになる１つの方法 …… 124

プロダンサーになる１つの方法 …… 126
勉強する理由を見つける１つの方法 …… 128
ポジティブに考える１つの方法 …… 130

ま

負けないための１つの方法 …… 136
迷いを無くす１つの方法 …… 138
目標、目的を決める１つの方法 …… 140

や

やりたい事を見つける１つの方法 …… 150
やりたい事をして生きていく１つの方法 …… 152
やる気が出るようになる１つの方法 …… 154
勇気を出す１つの方法 …… 156
夢を叶える１つの方法 …… 158

ら

楽に生きる１つの方法 …… 164
リーダーになる1つの方法 …… 166
例外になる１つの方法 …… 168
恋愛がうまくいく１つの方法 …… 170

わ

若さを保つ１つの方法… …… 176
わがままに生きる１つの方法 …… 178

あとがき 186
～巣立ちゆく君たちへ～ 194