

CONTENTS

ボーイジャー

2

序文

3

第1章 時代に合った適切なメッセージとメディア

1. ボイジャー心理学とは

15

2. マインドフルネス

17

3. ボイジャーマインドフルネス

19

4. ボイジャーメタ心理学

20

5. ボイジャーメタ心理学の仕組み

21

第2章 ボイジャー心理学があなたにとって良い理由

1. 自己アイデンティティと自己セキュリティ「普遍的な人間」について

28

第3章

「あなたの地図」

1. 普遍的な人間……………52
2. あなたはボイジャー……………55
3. あなたは宇宙……………56
4. あなたは地球上のすべての生命……………57
2. 「普遍的な人間」……………30
3. メンタルヘルスとエモーショナルヘルス……………32
4. 自分の内在する「資質、美徳、障害」を受け入れること……………35
5. ライフナビゲーション……………38
6. 「あなたの地図」……………40
7. カードの実践で持続して成長する……………42
8. カードになる「実践」……………44
9. 自分自身をシェアする……………45
10. 「フォークセラピー（民間療法）」カウンセリング……………46

第4章

あなたのカードの選び方

1. 謎を解き明かして信頼する……………66
2. あなたの好奇心に従う……………67
3. あなたの質問を知る……………69
4. 真実を意図する……………70
5. シャツフルしてシェイクしてメイクアップ！……………71
6. フィーリングをフォロー……………71
7. あなたはアーキタイプ……………60
8. あなたは神話のような存在……………61
5. あなたは相乗効果……………59
6. あなたは人間の家族……………60

第5章 カードの解釈

1. 平常心を保つ……………74
2. あなたの直感を使う……………76
3. あなたの左脳ロジックを適用する……………78
4. あなたの右脳の才能を解放する……………79
5. 否定性を肯定性に再構成する……………82
6. カードを使って遊ぶ……………84

第6章 あなたの人生を地図にしてナビゲートする

1. 進化的な「人生の航路」マップ……………90
2. 「CardA Day（今日の1枚）」の習慣マップを心がける……………93
3. 自分との相乗効果「全体性」マップ……………96
4. あなたの人生の目的を知る「ライフカード」マップ……………98
5. あなたの未来の「フォーチュンクリエーション」マップを作る……………101

第7章

地図になる

6. あなたの目的地に到達する「ヒーローの旅」マップ…………… 103
 7. 好奇心をそそる「Q&A」マップ…………… 104
 8. 心の健康を保つ「メンタルヘルス」マップ…………… 105
 9. メンタルヘルスチェックリストマップ…………… 107
 10. 体の健康を保つ「フィジカルヘルス」マップ…………… 109
 11. 健康チェックリストマップ…………… 111
 12. 生産と繁栄の「ビジネスの成功」マップ…………… 113
 13. ビジネスチェックリストマップ…………… 114
 14. 「愛とつながりの関係性」マップ…………… 116
 15. チェックリスト関係マップ…………… 117
 16. 「スピリチュアル・イルミネーション」マップを探し続けることをやめない…………… 120
-
1. 成長！ あなたができるすべて…………… 124
 2. あなたはどのように変容しているのか…………… 125

第8章

ボイジャー心理カウンセリング

3. 意識の力……………126
 4. 絵のシンボルの力……………127
 5. 驚きのパワー！……………128
 6. 遊びの力……………130
 7. ポジティブの力……………131
 8. ペイオフの力……………133
 9. 実践の力……………134
 10. 愚者から幸運への実践……………135
 11. 内部ガイダンスの実践……………136
 12. 自分のやり方で実践する……………138
-
1. もう1つの成長は自分自身を育てる……………139
 2. 会話によるカウンセリング……………140
 3. アーキタイプカウンセリング……………140

あなたのカード解説書

4. 自己創造カウンセリング 144
5. 効果的なカウンセリングの5つのE 145

参考資料 215

ジェームス・ワンレス博士について 219

【訳者あとがき】 223