



第1章

はじめに

2

変わりたいときにまずすべきこと

- ♡ じぶんの「普通」を疑う 16
- ♡ セルフイメージの爆破 17
- ♡ 変わりたいときに邪魔するもの 21
- ♡ 手放す方法 23
- ♡ セルフトーク 32
- ♡ ありたいわたしを決める 40

Contents



第3章

じぶんと仲良しになる♡

| | |
|---------------|----|
| ♡ じぶんファースト♡ | 78 |
| ♡ じぶんのトリセツを作る | 80 |
| ♡ 自律神経にそった暮らし | 90 |
| ♡ セルフマッサージ | 95 |
| ♡ しあわせの連鎖 | 96 |



第2章

じぶんを知る

| | |
|-----------------------------|----|
| ♡ ノートとペンがあればあなたもできる！ じぶんノート | 50 |
| ♡ じぶん迷子からの脱出 | 68 |
| ♡ セルフコーチング | 71 |



第4章

巻き込んで夢をかなえる

- ♡ AKB48になる 102
- ♡ 応援してもらえるわたしになる 104
- ♡ パートナーと共通のゴールをいかに鮮明に描けるか 113
- ♡ 価値観を認めあうこと 118
- ♡ ズブズブ時期を乗り越える方法 120



第5章

仕事に恋する働き方

- ♡ 6,000円が教えてくれたこと 134
- ♡ 仕事の定義を変換する 137
- ♡ 本気を出す 140
- ♡ 覚悟は後付けでいい 142

Contents

| | | |
|--------------------|-------|-----|
| ♡ 働き方は選べます。創れます | | 147 |
| ♡ 仕事に恋する働き方は、こう創る♡ | | 163 |
| ♡ 最強シゴ恋メソッド | | 169 |
| おわりに Enjoy | | 180 |
