

# CONTENTS

まえがき	2
あんこのネガティブ個性	6

## 第1章 始まりから旅立ちへ

幼少期から小学生	16
自我の目覚めとともに	18
悩みを深めて	20
高校での転機	24
ここでひと休み……近道は存在する！	26

## 第2章 運命の出合い

武器が使えるアウェー地帯	28
もうひとつの武器	30
挫折	34
しばしの休息から	36
ここでひと休み……マズローの欲求5段階説!?	38
社会人として	40
第一章 まとめ	42
運命の本	46
スキルアップ	48
キャリアと挫折	52
転機	56

### 第3章 試練と変容

コーチングとの出会い	58
初めての投資	60
ここでひと休み……コーチングの効能	62
師匠との出会い	66
私、このままでいいのだろうか？	68
年収3000万	70
第2章 まとめ	72
熱い想いの裏で	76
ダークエネルギー	78
拒絶	82
着実な成長	84

## 第4章 覚醒

キャリア女子！の裏で	86
方向転換	88
新しい世界へ	90
理想の相手	92
頑張らないこと、頼ること、人に任せるということ	96
ここでひと休み……その得意は誰かの不得意	98
第3章 まとめ	102
脳科学の答え	106
スピリチュアルに触れる	108
そして、つながる	110
感情の変化	112

## 第5章 ネガティブが個性になるまで

ここでひと休み……シャンパンタワーの法則	114
日常が変わる	116
ここでひと休み……日常のサイン	118
宇宙からの大きなサイン	126
メッセージ1	130
メッセージ2	132
第4章 まとめ	134
自分の意見が一番大事！	138
思い込みやマイルールを手放す	142
マイルールや思い込みの外し方1（世界を知る）	146
マイルールや思い込みの外し方2（バンジージャンプ）	148

マイルールや思い込みの外し方3 (セルフコーチング) ..... 156  
マイルールや思い込みの外し方4 (ふつとんだ人に触れる) ..... 150

ここでひと休み……ネガティブにも種類あり 160

第5章 まとめ 162

あとがき 164

あんこの単語帳 (巻末付録) 167

参考文献 170