

目次

まえがき

2

第1章

「僕が悪いんだ」胸に刻まれた思い込み

もっとも破壊的な原因が植えつけられる幼少期	18
楽しいことや、やりたいことをやったら怒られる	20
僕が悪いんだ	22
誰も助けてくれないんだ	24
とにかく何をしても怒られる	26
認めてもらえない	28

第2章

「お金は使わないほうがいい」お金という名の洗脳

「コラム」 大きな裏切り	37
「コラム」 節約や家計簿をつけることは無意味	41
お金はどういうものを学んでいく	31
大きな裏切り	37
1円のお金も無駄にするな!	46
お金に気分を左右されるようになる	51
アルバイトに明け暮れた結果、大きな罪悪感を背負う	54
この家を買いましたので、出ていってもらえますか?	58
卒業アルバムすら買わない	61
「コラム」 必要な保険はほとんどない	63

第3章

とにかくお金を使いたくない お金に対する試行錯誤

- 気がついたら目と鼻の先にトラックが。それも何度も 68
- 警察に捕まってさらにお金を失う 71
- 厳しい現実を目の当たりにする 75
- 家計簿が次の道を示してくれる 77
- 我慢の反動が現れる 79
- 節約生活再び 81
- このままではいけないことに気づく 86

コラム

お金には何の価値もないし、あなたはお金が欲しいわけでもない

第4章

「努力もしないで結果を出すなんて卑怯だ」

お金に生きてお金に……

休んだのは1年間に3日だけ	96
不要な保険を提案する奴は悪だ！	99
実の父親のクズっぷりを目の当たりにする	101
そうだ、家を買おう	103
独立、そしてうつ病へ	107
すべてを手放してみる	115
コラム お金の正しい使い方とは？	121

第5章

もう我慢しなくていい不屈の解放

お金を使いまくり、不安な気持ちと闘う日々	126
自分の人生を取り戻した	127
砂時計のごとくなくなっていくお金	128
ついにお金がなくなる……！	130
どのような経緯でお金が入ってきたのか？	131

第6章

人生を狂わせる3つの考え 最強の心構え

- なぜ、お金の不安や問題を体験することになるのか？ 138
- お金の不安や問題を体験する根っこになる3つの考え 145
- なぜ、罪悪感を持っているとお金で苦労するのか 146
- 人生の真実が一切の罪悪感を解放する 148
- あなたが映画館で映画を観るのはなぜですか？ 156
- 映画の登場人物がお金を得るには何が必要ですか？ 159
- 持っている不要な考えを手放していく 161
- なぜ、プラスの考えで上書きするのではなく手放していくのか？ 164
- 今あるものに感謝する 167
- お金はあなたの幸せに一切関係がない 169
- 変える必要があるものなど何もない 174

私たちが本当に求めているもの、避けたいものとは 176
なぜ、やりたいと感じたことができなののか? 180
人生を成功させる最強の心構え 185

あとがき 187

読者限定特典 189

