

目次

まえがき

2

第1章 自分の人生を歩むとはどういうことなのか？

人生の質は自己否定度と比例する

14

あなたも偽りの自分を演じていませんか？

19

偽りの自分を演じていると、どうして、人生の質が下がるのか？

26

自己実現するために、自分を正しく知る

30

第2章 自己受容の旅 ～自己実現の起点を認識する～

自己実現の起点は自己受容

偽りの自分を更に偽るにより、ますます迷子に！

絶望から希望へ

自分の人生の創造者になる

36

39

47

53

第3章 幸せの定義を決めるのは自分自身

自分に合ったゴール設定法を見つける

目の前のことを懸命に行うことで運命は動き出す

ゴール設定のやり方に正解はなし。あなたのやりやすいゴール設定を

ゴール設定は、自分が真剣になれることが何かを知ること

58

63

71

75

第4章 VUCA社会を自己実現・自己超越の味方にしよう！

変動激しい世の中だからこそ、中庸思考を身につける

変動激しい世の中だからこそ、手放す、執着しない、変化（行動）していく

変動激しい世の中だからこそ、葛藤を大切にする！

変動激しい世の中だからこそ、自我と真我のコミュニケーションが欠かせない

80

86

90

95

第5章 目指す世界は相互依存

調和と共生の時代へ

自我だけに囚われず、大きな流れに乗る！

自我と真我を調和させて、人や世界と繋がる

知っていることとできることは違う。行動に移し、腑に落としていく

100

107

112

116

あ
と
が
き
参
考
文
献

128 125