

目次

まえがき 〳この本を手にとつてくださった方へ〵 2

第1章 自己実現を叶えるライフワークを模索しているあなたに

Introduction	12
2 自己実現を叶えるライフワークまでの道のり	15
3 紆余曲折を経てやっと見えてきたライフワーク	23

第2章 ライフワークで大切にしたい、自己実現のポイントとは？

- 1 自己実現は本音じゃなきゃ意味がない 26
- 2 自分の夢を叶えることは自分を表現すること 30
- 3 自己実現は自分を大切にすること 33
- 4 自分のマインドはすべて認めてしまうと楽になる 36

第3章 自己実現を叶えるライフワークのメリット

メリット その1

ライフワークで自己実現することで、周りにも自分にもエネルギーを大きく循環できる！ 42

メリット その2

自分の好きなライフスタイルを選んで実現できる！ 47

本音の自己表現ができることで発展しやすい 53

第4章 自己実現を叶えるライフワークの始め方

1	何を自分のライフワーク（天職）にしたらいいかわからない！	62
2	もし、幸せになる秘訣を他の人に伝授するとしたら？	70
3	自分の能力やスキルを、10倍に広げたときに見たい世界がポイント	76
4	まずは発信！ 外に自分のエネルギーを出してみる	80
5	発信するときは、そこに自分のワクワク・キラキラポイントを加えてみる	87
6	自分が選びたい世界観をブラッシュアップする	91
7	自分ブランドをイメージ、反映させる	95
8	ハードルや障害の乗り越え方	99

9	継続しながら、同時にゴールを最高のお気に入りにし続ける	110
10	1回1回の仕事で最高のパフォーマンスを積み重ねていく	104

第5章 自己実現を叶えるライフワークに必要なこと

1	自己実現を叶えるライフワークに必要な自分の世界のプロデューサー力	116
2	ワークで見えた自分の価値観や願いを、実現できる世界に移行するためのヒント	124
3	自己実現を叶えるライフワークに必要な「在り方」	128
【まとめ】	自己実現を叶えるライフワークを具現化するということは☆	131

あとがき 〳この本を手を取ってください方へ〳