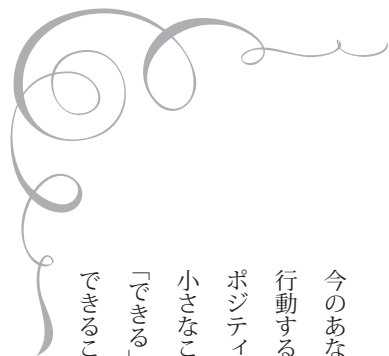


CONTENTS

プロローグ 2

第1章 自分への理解と歩み方

今のあなたを知りましょう	12
行動するために何からはじめたら良いのでしょうか	14
ポジティブな行動だけを選択しましょう	16
小さなことでもポジティブな行動を積み重ねましょう	17
「できる」「できない」を振り分けましょう	19
できることの優先順位をつけましょう	21



行動してどうだったのかを見つめ直しましょう

23

第2章 柔軟な捉え方と思考があなたを導く

どんなときでも支えてくれる人を見つけてみましょう

26

周りのさまざまな意見に耳を傾けましょう

29

変化を怖がらないで少しずつでも前に進みましょう

34

変化を楽しみましょう

37

いろいろなところに視野を広げましょう

40

身近な人の意見をキャッチしましょう

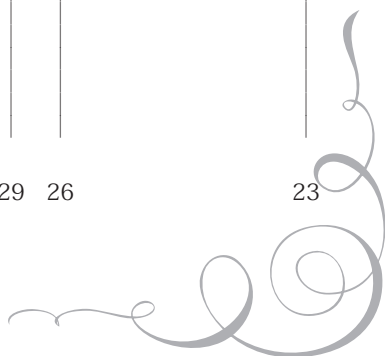
44

自分と相手の価値観が違うことを理解しましょう

46

客観的な意見を聞き、進むべき方向を定めましょう

52



第3章 あなたらしく進む先に未来が見える

少し先の目標を立てましょう

目先の行動計画を立てましょう

とりあえず行動しましょう

行動したうえで結果を確認しましょう

この時点での目標を確認しましょう

行動したうえでの結果と目標を見てみましょう

64

72

79

82

87

93

第4章 オールポジティブ思考があなたを変える

自分に足りない部分を補いましょう

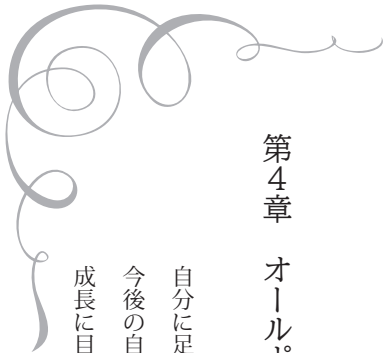
今後の自分がどうありたいのかを見つけましょう

成長に目を向けた目標も立ててみましょう

102

107

112



エ
ピ
ロ
ー
ダ

116

