CONTENTS

まえがき　2

第一章　頑張っても頑張っても幸せになれなかったわたしが、「頑張ること」を手放して軽やかに生きるようになるまで　9

頑張ることが普通だった。頑張ることで存在を認められてきた学生時代。　10

頑張ってきたのに何かがおかしい、と気づく。脳と心の世界を知って現実が変わり出す。　14

頑張り方を間違えていた。「笑っているだけでいい」職場で、メンバーにも恵まれ楽しく働く。

「お金」「働き方」のコンサルタント業もスタート（現在）。　21

第二章　脳と心と現実の仕組み
～3次元のルールを知って、現実というゲームを遊び尽くそう！～　27

ルール1「現実はすべて自分の思ったとおりにできている」　29
ルール2「自分にとって都合のいいものしか人は見えていない」　34
ルール3「自分で自分のことをどう思っている？」セルフイメージで引き寄せる現実が決まる！　40
ルール4「夢が叶ったら、幸せになれる」ではなく「幸せだから、夢が叶う」の法則。　48
ルール5「こうなりたい！」と決めるだけでいい。　54

第三章　「わたしらしく輝く働き方」をするための3ステップ　61

Step1：わたしを目覚めさせる、「マインドセット」。　63
Step2：わたしの魅力を自覚する、「本当の自己分析」。　74
Step3：わたしは何者にだってなれる！、「わたしが輝く世界の創り方」。　83

第四章　みんなの「お仕事改革エピソード」　95

お仕事改革エピソード（1）　97

お仕事改革エピソード（2）　104

第五章　わたしらしい最高の人生を創造する、3つの原則　113

原則1）仕事はゲーム。お金はツール。「わたしがどうしたいか？」で決めていい。　115

原則2）人も変えることができる黒魔術!?
その人がどうなってくれたら、自分も相手もハッピーかを常に考えるだけ。　119

原則3）女性が仕事で輝くと、お金もパートナーシップもうまくいく絶対法則。　125

あとがき　133