

# 目次

はじめりは誰もが『本来の自分』 2

第1章 『本来の自分』への道に立ちはだかるもの 13

『本来の自分』から離れていく一番の理由とは 14

目指していたのは幻の“安泰ゴール” 19

この不思議な高難度ゲームを攻略するには 27

第2章 意識に潜む「普通」がもたらす世界

35

気づかぬまま刷り込まれている「普通」

36

人生観をも縛る「普通」のマインドセット

47

感情への思い込みが作り出す負のスパイラル

54

第3章 人間の通常モードは“無意識”

61

「考える」とはどういうことか

62

誤解されがちなエゴという言葉の本当の意味

70

無意識の中でエゴに振り回される私たち

78

第4章 “無意識”からの脱出

87

意識的な自分を取り戻していく

〈基礎固め①〉「考える」から意識的に離れることの習慣化

〈基礎固め②〉無意識状態から脱していくために日常でできる心がけ

88 91 100

第5章 『本来の自分』の解放

109

自分を覆っている思い込みの殻を剥いでいく

道半ばで心折れないための秘訣

110 129

第6章

人生は『本来の自分』に戻っていくゲーム

135

すでに私たちの中にいる『本来の自分』

136

『本来の自分』たちが主流になっていく世界へ

141

参考文献等

144