

目次

【序章】

「目標」は、どうやって見つければいいか？ どうやって実現すればいいか？

多くの人が見落としてきた、意外な真実 　　～ 教わることができない大事なこと 　　～ 2

四月のある日、ある街で 　　～ 「これから」を考え始めた人へのプロローグ 　　～ 8

第一章 勉強編 　　～ 「これから」を考える前に、見直すべきこと 　　～

【発想を広げる邪魔をしているものに気付け】 　　～ 12

【自分には知らないことがあるということを知る】 　　～ 23

【何でも知ってみようとするところから始まる】 　　～ 27

第一章まとめ 勉強編 　　～ 「これから」を考える前に、見直すべきこと 　　～ 34

第二章 挑戦編 〽 「始まりの難しさ」を乗り越えるには 〽

【新しい挑戦が崩れるメカニズム】 ــ 36

【挑戦するチャンスは一瞬】 ــ 46

【新しい挑戦を始めるときに手放すべきもの】 ــ 56

第二章まとめ 挑戦編 〽 「始まりの難しさ」を乗り越えるには 〽 65

第三章 発見編 〽 「うまくいく流れ」を生み出すために 〽

【努力が報われないときに陥る罠】 ــ 68

【まわりに振り回されないために】 ــ 79

【「原因と結果の法則」を見極めよ】 ــ 84

第三章まとめ 発見編 〽 「うまくいく流れ」を生み出すために 〽 93

第四章 勇気編 〱 本当の「やりたいこと」を見つけるには 〱

【理想と現実のギャップ】 144

【わかりやすく具体的に考える方法】 103

【「心で感じる」ことの意味】 110

第四章まとめ 勇気編 〱 本当の「やりたいこと」を見つけるには 〱 119

第五章 習慣編 〱 日常の中で、一歩ずつ前進していくには 〱

【やりたいことが見えてきた次の課題】 122

【やりたいことを全部やる秘訣】 129

【自己満足と現状維持を防ぐ習慣】 136

第五章まとめ 習慣編 〱 日常の中で一歩ずつ前進していくには 〱 144

三月のある日、ある街で 〱 『これから』へ動き始めた人へのエピソード 〱 145