

目次

まえがき 2

第1章 自己認識 自分と向き合い、ありのままを受け入れる

自分を知る	14
自分と人は違う	21
自分の持っている力	26
自己肯定感とは？	28
シンプルに考える	32
受け入れてみよう	35
諦める	40

第2章 捉え方を変える 物事をあらゆる角度から肯定的な意図を探す

目の前の現実が変わらない

46

他人との比較をやめる

53

みんなから好かれなくていい

58

失敗はない

63

怒りについて

67

感情の伝え方

73

短所と長所

78

第3章 行動する とにかくやってみる！ やってみたいとわからない！

行動する

84

勇気づけ

89

第4章

夢や目的や目標を決める

小さな成功体験を積み、大きな成功へとつなげる

言葉の力

92

努力とは？

97

大丈夫！ 大丈夫！

100

やめる勇氣

104

無駄なことは1つも無い

108

笑う

114

夢や目的や目標を決める

120

自分の価値に条件などいらない

124

自分の人生を邪魔する3つの行為

128

夢を叶えるための準備

132

好奇心・自信・勇氣・継続・挑戦

135

第5章 人生を楽しむ 今を生きる

生きる

心構え

人の幸せを喜ぶ

楽しむ

これまでの人生の中にヒントがある

「心」にあかりを灯す

140

146

149

152

156

158

あとがき

163

参考文献

168

イラスト協力者(作・絵)

170