

目次

【まえがき】 2

序章 11

第1章 悩み方 15

悩みは成長へのきっかけ 16

正しい悩み方のステップ 「気づく」 19

正しい悩み方のステップ 「解決策を考える」 22

コラム 【人は変えられない！ けど、人も変えうるのはあなた自身！】 28

コラム 【過去に失敗は一つもない!!】 38

第2章 決断 53

迷う原因 55

ドリームステイラーの存在 61

複数の相談者（メンター）を持つオススメ 62

小さな一歩の決断からで良いんです 64

コラム【自分で全部やる！ を直ちにやめろ！】 66

第3章 行動 71

言語化して紙に書く 73

タイムマネジメント 77

半歩でも前へ 83

行動を阻むもの 85

頑張りが過ぎてしまうあなたへ 休息も大切な行動 91

ご褒美も大切 95

コラム【社会に出て自由がきくことで、大人は自己管理が苦手になる？】 97

コラム【つるみの環境設定から学んだもの】

99

コラム【人生は全部1個】

103

第4章 成長

107

不安が襲ってくる

109

成長スピードを加速する

114

第5章 ネクストステージ

119

【あとがき】

124