

CONTENTS

まえがき 2

第1章 かくれんぼ —私の心みつけた!—

本当の自分ってどこにある	12
好きなこと? 嫌いなこと? ってなんだろう	17
得意なこと? 苦手なこと? ってなんだろう	21
どんなときに幸せでどんなときに不幸だと感じる?	26
『何したい?』って自分に聞いてみる	30

第2章 「今日はどんな1日にしようかな」

ストレスフリーな1日のスケジュールの考え方

36

目の前にある分かれ道、右？ 左？ どっちを選んだら後悔しないの？

41

自分にとってマイナスなことは引きずらない！ とっておきの方法

46

時間の使い方次第で良い日にも悪い日にもなる

51

あなたも私もヒロイン

56

第3章 自己肯定感を上げたら自分に自信がつく！

自分で自分を褒めてあげることで豊かになる

62

どんな自分も『自分なんだ』と認めてあげる

67

できないことをできると思い込む

72

失敗は恥ずかしくないこと

77

他人の視線はカンニング！ 他人の評価はいらない解答用紙

81

第4章

どんなときもご機嫌になれるコントロール法

過去は過去で未来は変幻自在

88

ブランディングと幸せの調和

93

小さな幸せがミラクルを引き寄せる

98

落ち込んだときの対処法

103

理想のビジョンに立入禁止の看板

108

第5章

『自分に“我慢”しない♡

やりたいことやってみたいこと正直にやらせてあげる』

新しいことを始めるはじめの一步

やる？ やらない？ ー 継続ができるようになる方法 ー

慣れが生み出す記憶の書き換え

悩みの根底にはいつだって“原点”がある

後腐れのない理想を求めて

あとがき

138