

# 目次



## 第1章 セルフイメージを元に戻す

はじめに 2

「思考が先、現実はあと」 10

他人軸で過ごした学生時代 15

頭の中が仕事でいっぱいなの20代 21

わたしが変わるきっかけ 26

考え方を真似する 31

口癖を変えてみる 35



## 第2章 考え方を変えてみる

見栄やつまらないプライドは捨てる

38

そのままの自分を見て受け入れる

42

セルフイメージを取り戻し、自己肯定感を高める

45

自分にとっての一番を選ぶ

49

当たり前、常識を一度疑う

56

思い込みを外す

61

二元論的考えを手放す

66

正しさや考え方は人の数だけある

69

「いま、困っている？」と自分に聞いてみる

72

自分軸で行動する、自分の核を持つ

74

自分の感覚を大事にする

78



### 第3章 日常、心持ち

我慢はしない

81

自分の機嫌を自分でとれるようにする

88

日々好きなことをするようにする

90

適度に距離を持つ

93

作られた楽しみと創造の楽しみ

96

感謝や尊重の気持ちで人やものに接するようにする

99

日々自分の感覚に意識を向ける

102

マイペースでOK

105

自分が決めればいつでも変わることができる

107

自分で自分をしあわせにできる

111

「いま」を生きる

114



## 第4章 夢は実現できる

小さな頃のわたしの夢

わたしの原体験

人の夢は人の夢

夢に名前をつける

とにかく楽しむ

セルフイメージを取り戻せると、チャンス掴める

すべての体験や経験には意味がある

人の夢を応援し背中を押せる自分でありたい

今のわたしの夢

118 121 124 127 132 135 139 141 143

おわりに

146