

目次

はじめに

2

第1章 感情の正体

15

怒りの感情

.....

18

嫉妬の感情

.....

19

恐怖の感情

.....

20

孤独の感情

.....

22

落ちこぼれマインド

.....

24

N理論

.....

27

なんでも比較思考	35
AかBか思考	38
白／黒思考	40
勝ち／負け思考	42
変えられないものと変えられるもの	43
被害者ポジションと加害者ポジション	45
できる人の思考と残念な人の思考の違い	49
自分に対する「質問」の質が違った？	50

第3章 マインドセット

8歳の頃の自分	54
ビジョンを描く	59
セルフイメージを書き換える	62

第4章 実践！ 自己信頼感を育てる（前編）

自信とは何か	71
身体を大切にす	77
トライした量に焦点を当てる	79
数値化してみる	81
すべて自分ごとに再設定する	84
表情と言葉遣いを修正する	86

第5章 実践！ 自己信頼感を育てる 後編

人がやりたくないことは、進んで行う 89

誰も見ていないときこそ最高の自分で挑む 90

誰も見ていない小話 95

自分を客観視する 96

話の聞き方を磨く 99

ブレイクタイム 102

初めての体験を積む 106

未完了を完了させる 108

自分より優れている人に会う 110

恥をかいてみる 115

不完全である勇氣 119

最終章

落ちこぼれマインドから自分を超えていくあなたへ

NO！ を受け入れる

モテる勇気を持つ

感情が主人ではなく感情の主人になる

133 129 126

今こそ人生の再設計をしよう。働き方も大きく変わる

先の先の自分

地味にすごい人が増えた世の中

143 141 138

おわりに

読者限定特典

参考文献

150 149 145

137