

CONTENTS

はじめに 2

第1章 私たちが本当に求めているものは何だろうか? 13

| | | |
|---|---------------|----|
| 1 | 自分を探してしまう理由 | 15 |
| 2 | 潜在意識の仕組み | 18 |
| 3 | 幸福感と脳の仕組み | 21 |
| 4 | 自己プログラミングのすすめ | 25 |

第2章 幸せなコミュニケーションとは？

29

1 コミュニケーションを学ぶ 31

2 自分を知ることから始めよう 34

3 セルフコミュニケーション 37

4 相手を理解できなくてもいい 40

5 伝え合うこと 44

第3章 言葉が人生をつくる 47

1 言葉の力 49

2 今ここに心を寄せる 52

3 不安や恐れはどこにある 55

4 アファメーション（肯定的な自己宣言） 58

第4章 ポジティブだけじゃなくていい

63

1 ネガティブはいらないもの？

.....

65

2 心の整え方

.....

68

3 感情にふりまわされない生き方

.....

71

4 どっちもあつて大丈夫

.....

74

第5章 相手をコントロールしない

77

1 自分の欲求をちゃんと伝えている？

.....

79

2 思い通りに相手をコントロールしようとしな

い

82

3 違いを認める勇気を持つ

.....

84

4 新しい解決方法を見つけられる

.....

86

第6章 エネルギーを整える

91

1 潜在意識は年中無休

.....

93

2 影響を受ける＝影響を与える

.....

96

3 気持ちよく過ごす工夫をしよう

.....

98

第7章 答えはいつも自分の中にある

103

1 思い込みに気づく

.....

105

2 本当はどうしたいの？

.....

108

3 問題をわけてみる

.....

111

4 問題をつくるのは〇〇

.....

114

第8章 「環境は鏡」の意味

117

1 他責をやめてみる

.....

119

2 すべての経験は必要で必然でベスト

.....

121

3 使う言葉に気をつける

.....

123

4 環境を整えるのは自分の責任

.....

125

第9章 いい質問を身につけよう

129

1 なぜ？ ではなく、どうしたら？

.....

131

2 視点を変える質問

.....

134

3 質問を変えると人生も変わる

.....

136

第10章 自分で決めて行動する

139

1 自分の軸を見つける

.....

141

2 決定権は自分にある

.....

144

3 自由に生きる

.....

146

第11章 自分らしく輝くということ

151

1 自分を大切にすること

.....

153

2 あなたが輝くと世界も輝く

.....

155

おわりに

159