CONTENTS

はじめに…… 1

基本講義①　思考が現実化する…… 3
準備ワーク…… 4
1．思考が現実化する…… 6
2．自分の知らない意識が９５％もある…… 7
3．忘却から「人のせい」が生まれる…… 8
4．結果は目的である…… 9
5．表層と深層で逆転する思考の量……10
6．思っていることと行動していることは同じ……11
7．親よりも自分の思考が先に存在する……12
8．記憶はつくられている……13
9．時間は、過去←現在→未来と流れる……14
　ケーススタディ１……15
10．あなたはシナリオを書いている……17
　ケーススタディ２……18
　ケーススタディ３……19

基本講義②　インナーチャイルドとは……20
準備ワーク……21
1．インナーチャイルドの定義……24
2．インナーチャイルドによる認識……25
3．自分にないものは認識できない……26
4．インナーチャイルドの影響……27
5．インナーチャイルドの修正理論……28
6．すべての原因は傲慢・怠慢・無知……29
7．視野を広くして、勘違いを取る……30
8．愛の定義を変える……31
9．欠乏感は、欲望の度合いで決まる……32
10．人はメリットしか選ばない……33
11．なぜインナーチャイルドを修正するのか……34
12．アダルトのふりをするインナーチャイルド……35
　ケーススタディ４……36
　ワーク……39

人生の基本的な目的……40
準備ワーク……41
1．一番最初の現実化としての家庭環境……42
2．第一子の特徴……43
3．末子の特徴……44
4．中間子の特徴……45
5．一人っ子の特徴……46
6．三つの柱は両立しない……47
7．他の状況から見る人生の目的……48
　ケーススタディ５……50

コラム　世界が真逆に見えるおもしろさ……52
ホームワーク　定義を見つける……54
資料　誘導瞑想……55
記録シート……57
人生を良くするための行動計画……58