

CONTENTS

はじめに	1
TAW理論基本のまとめ	5
1. 無知の修正	6
入門の復習	7
信じ込みと決めたこと	18
1. 感情という動力	19
2. 信じ込みという思考パターン	20
3. 決めたこと	22
ケーススタディ 1	23
ワーク 1 怒りの発見	25
ワーク 2 被害者意識の発見	27
ワーク 3 価値観をひっくり返す	28
ワーク 4 誘導瞑想「欲しいものが手に入らない」	29
解説 欲しいものを手に入れるやり方	30
誘導瞑想とその分析と修正	31
1. TAWインナーチャイルド修正法の概要	32
2. 小さなシーンほど重要である	33
3. 修正の基本的な考え方	34
参考 誘導瞑想について	35
4. 勘違い、本当の望み、新しい選択	36
5. 修正プロセスの実践	39
6. 誘導瞑想の手順	44
ケーススタディ 2	49
7. さまざまな現象の原因を探る	52
ワーク 5 定義を見つける	54
記録シート	55
ケーススタディ 3	63
ケーススタディ 4	67
胎児記憶分析	71
1. 胎児という空想	72
ワーク 6 胎児の誘導瞑想	73
ケーススタディ 5	76
人生を乗り換える	82
1. 現象化のプロセス	83
ケーススタディ 6	85
2. この世に永遠に正しいものはない	86
3. 人は思考が現実化を知っている	88
コラム 変化するときの怖れ	89
永久保存 「人を変えるため」のスピード修正法	90
実践ワーク あなたも「人を変えてみよう」	91
資料 誘導瞑想「欲しいものが手に入らない」	92