第一部　本当の自分を知る

はじめに……1

フラクタル心理学基本のまとめ……5
1．無知の修正……6

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
付属音声のダウンロードについて……32
1．インナーチャイルド修正法の概要……33
2．小さなシーンほど重要である……34
3．修正の基本的な考え方……35
参考　誘導瞑想について……36
4．勘違い、本当の望み、新しい選択……37
5．修正プロセスの実践……40
6．誘導瞑想の手順……45
　ケーススタディ２……50
7．さまざまな現象の原因を探る……53
　ワーク５　定義を見つける……55
　記録シート……56
　ケーススタディ３……64
　ケーススタディ４……68

胎児記憶分析……72
1．胎児という空想……73
　ワーク６　胎児の誘導瞑想……74
　ケーススタディ５……78

人生を乗り換える……84
1．現象化のプロセス……85
　ケーススタディ６……87
2．この世に永遠に正しいものはない……88
3．人は思考が現実化することを知っている……90

資料　誘導瞑想「欲しいものが手に入らない」……91
永久保存　「人を変えるため」のスピード修正法……92
実践ワーク　あなたも「人を変えてみよう」……93