

# CONTENTS

はじめに	1
<b>早期記憶分析</b>	5
1. 「思い出」という思考	6
2. 早期記憶分析	7
ワーク1 あなたの思い出は何ですか？	8
ケーススタディ1	10
ワーク2 早期記憶分析の練習	11
<b>微細な思考をチェックする</b>	15
1. カルマの正体	16
2. プチ呪いという法則	17
ワーク3 プチ呪いをチェックする	19
3. 望みをチェックする	20
ワーク4 望みをチェックする	22
<b>アフアメーションと誘導瞑想文</b>	23
1. アフアメーションの作り方	24
ワーク5 アフアメーションをつくる	25
2. 修正用の誘導瞑想文の作り方	26
修正用の誘導瞑想文の例	27
ワーク6 自分の修正文をつくる	28
参考 基本的な修正用の誘導瞑想文の作り方	29
3. 新しい自分のイメージを刷り込む	31
ポジティブな自分をつくる誘導瞑想文の例	32
ワーク7 ポジティブな自分をつくる誘導瞑想文をつくる	33
<b>未来誘導と未来トーク</b>	35
1. 未来誘導	36
2. 未来への誘導瞑想	37
3. 未来トーク	39
ワーク8 未来トーク	40
コラム 意識的に生きる大切さ	43
コラム 嫉妬の構造	44