

あなたの信念について

9

あなたの行動を決定する「信念」

13

信念はどのようにして強化されていくのか

15

恋愛に苦しむ女性の信念とは

18

怒りを生み出す信念とは

21

あなたの信念を書き換える5つのステップ

22

「信念—思考—行動—結果サイクル」とは

25

自己肯定感を育む

27

STEP 1

自分よりも相手を優先してしまう

28

他人にとっても厳しい一面がある

30

あなたが「二人の自分」を抱えているわけ

32

自分磨きをしても自己肯定感が高まらない

33

自己肯定感の不足による症状とは

36

自己肯定感が不足した人の恋愛とは

39

自己肯定感が不足した人は、なぜ不倫をするのか

42

恋と愛の違いについて

46

「条件付きの愛」とは

48

自分の親について考える

51

自己肯定感を回復させるために必要なこと

53

愛されメイクと女子力アップ

56

生まれつきの悪人はいるのだろうか

57

他者を肯定することから自己肯定感は育まれる

61

人は目的により合理的に生きている

64

過去の自分が許せないとき

65

あなたは機械ではない

66

STEP 1 まとめ 70

STEP 1 チャレンジ 72

箱の法則

STEP 2

彼と会えない日に浮気を繰り返してしまっレイコさん

レイコさんの話から見えてくるもの

人はどんな人を好きになるのか

「自分のことが好きになれない」の類似性とは

自己肯定感が不足してしまう要因とは

自己肯定感の不足がもたらす恋愛パターン

「マスト思考」と「極端マインド」

箱の法則

レイコさんの箱はなぜ2つだけなのか

不快感を点数化してみる

2つの呪文で気分を点数化する

セルフレポーター法

STEP 2 まとめ 104

STEP 2 チャレンジ 106

73

自分の人生を生きるとは

STEP 3

人は誰しも自分に真面目に生きている

自分の人生を生きる

「無理」の心理学

真面目は不真面目

責任とは何か

隙間スイッチ

屋上へGO!

「悲しいから泣く」のか「泣くから悲しい」のか

妄想へGO!

上司との関係性に悩むトップセールスマン

モードチェンジ

太い線を引け!

人は目的により合理的に生きている

動かせるものだけを動かす

STEP 3 まとめ 146

STEP 3 チャレンジ 148

140

137

134

130

128

125

123

120

119

116

114

113

110

108

107

100

96

95

92

90

88

86

84

82

79

76

74

STEP 4

甘えのすすめ

149

コフートの心理学

150

成功者に共通する信念とは

151

裏切りの心理学

152

「努力すれば浮気を防げる」という幻想

156

自己肯定感を高める最も大切な信念とは

158

見返りのある母性愛

161

鏡対象

163

理想化対象

164

双子対象

166

コフート心理学のポイント

167

あの人の鏡対象となるために

168

「美人」と「かわいい」の違いとは

170

甘えのすすめ

172

STEP 4 まとめ 174

STEP 4 チャレンジ 176

STEP 5

あなたの信念を解放する

177

信念の解放を妨げる「3つの罠」

178

信念を解放する「治療的な質問」の力

179

「メント・モリ」の力

185

自由連想ゲーム

188

「動かせるものを動かす」再び

195

「変わりたくない自分」の正体とは

203

前提を疑う

206

STEPS まとめ 212

STEPS チャレンジ 214

おわりに 215

参考文献 222