

もっと 幸せになるために



— セルフトークで自己対話する方法 —

目次

はじめに……5

第1章 セルフトークの概念とその可能性……7

- 1 : セルフトークとは? ……8
- 2 : なにが問題かを知る……9
- 3 : セルフトークで秘められた力を知る……11
- 4 : セルフトークで暗示をかける……13
- 5 : 自己暗示でポジティブ思考になる……15
- 6 : セルフトークでダイエット……17
- 7 : セルフトークで性格改善……20
- 8 : ポジティブシンカーになる……23
- 9 : セルフトークによる人生目標達成法……26
- 10 : セルフトークで健康維持……28
- 11 : 日常生活で活用するセルフトーク応用法……30
- 12 : セルフトークのメリット……33
- 13 : セルフトークで不安を克服……34

第2章 セルフトークと潜在意識……36

- 1 : セルフトークで潜在意識を知る……37
- 2 : セルフトークで潜在意識を鍛える……40
- 3 : セルフトークと潜在意識に対する学説……42
- 4 : セルフトークと潜在意識に関する誤解……44
- 5 : 買ってはいけないセルフトークNG商品……46

第3章 セルフトーク/実際の活用方法……47

- 1 : ロールプレイング方式のセルフトーク……48
- 2 : ポジティブ思考になるためのセルフトーク……53
- 3 : ネガティブ思考を自覚する……56

- 4 : 成功を手に入れるために……59
- 5 : セルフトークをもっと効果的に行う方法……61
- 6 : セルフトークをもっと効果的に活用する……65
- 7 : セルフトークにおける適確な決断とは……67
- 8 : セルフトークとリラクゼーション……69
- 9 : セルフトークで脳トレ……72
- 10 : 教材を使ったセルフトーク……74
- 11 : セルフトークとポジティブ思考……76
- 12 : セルフトークとビジネス……80

第4章 セルフトークで悪習慣を絶つ……82

- 1 : 喫煙習慣を絶つ……83
- 2 : セルフトークで禁煙を成功させるコツ……86
- 3 : アルコール依存症……89
- 4 : 薬物依存症……93
- 5 : メタボからの脱却……95
- 6 : セルフトークで自制心を身につける……98

第5章 セルフトークで心の健康を得る……99

- 1 : ネガティブ思考から抜け出す……100
- 2 : 職場や人間関係のストレス緩和……104
- 3 : セルフトークでもっと自分を知る……108
- 4 : 折れない強い心になる……113
- 5 : もっと自分の力を信じる……115

おわりに もっと幸せになるために……117



免責事項

本書は、医師によって書かれたものではありません。

啓発および情報提供のみを目的としたものです。

専門家による医学的なアドバイス、診断、あるいは治療に代わるものではありません。

健康状態に関して疑問な点がある場合は、医師あるいはその他ヘルスケア専門の有資格者に相談してください。

本書を読んだ場合でも、必要に応じて専門家による医療アドバイスをきちんと受けてください。

また、本書の作成にあたって、正確かつ間違いのない内容を記載するよう最大限の注意を払っておりますが、データや情報に変更される場合がありますのでご了承ください。

本書に記載された情報を検証するためにあらゆる試みをしておりますが、内容に関する誤り、脱落、あるいは、誤解釈につきましては、その責任を一切負わないものとします。読者が、個々の状況に応じて判断した上で対応してください。

はじめに

ポジティブな考え方を持てる人間になるためには、「セルフトーク」と呼ばれる自分自身との対話が有効です。

問題について自分と対話すれば、あなた自身により近づくことができますし、自分の行動に自信を持つ方法もわかるようになります。

「セルフトーク」という手法を使えば、幸せな人生を邪魔する、あなた自身のネイティブな行動や習慣を変えることができます。この方法でやる気をアップさせ、心と身体を癒すことができるようになります。

また、セルフトークを習慣的に行うことで、力が湧いてきます。

心の内面がすっきりすると、自然に力が湧き起こってくるのです。

気分が良くなれば、人生のあらゆる問題にも対処しやすくなります。仕事の生産性も上がり、人間関係、家族関係、社会関係なども改善します。

「セルフトーク」という方法なら、お金をかけずにそれができます。

カウンセラーに頼らなくてもできます。あなたの中の秘められた能力を使い、自分の人生をコントロールする方法がわかるのです。

この他にも「セルフトーク」には、さまざまなメリットがあります。

- 1：自信や自己評価が飛躍的に向上します。
- 2：自分の過去についても理解できます。
- 3：首尾よく生き抜くために必要な、人生目標もわかります。
- 4：あなたの性格やあなたという人間について、
以前よりよくわかるようになります。

この最後の4番の項目は特に重要です。

人生の成功者になるためには、「自分の性格」という情報の理解が必要不可欠です。

実はほとんどの人が、「自分が何者であるかわからない」という精神状態で生きています。これは直ちに正さなくてはいけない誤りです。

ポジティブな考え方を持って人生の成功者となるためには、自分自身を知ることが最も重要な、最初のステップです。

自分を励ましてくれる強力な「サポーター」としてセルフトークを使う方法を身につけ、今よりもっと幸せになりましょう！

