



セルフトークで自己対話する方法
～もっと幸せになるために～

目次

はじめに	8
第1章 セルフトークの概念とその可能性	12
1:セルフトークとは?	15
2:なにが問題かを知る	17
3:セルフトークで秘められた力を知る.....	22
4:セルフトークで暗示をかける	26
5:自己暗示でポジティブ思考になる	31
6:セルフトークでダイエット	36
7:セルフトークで性格改善	43
8:ポジティブシンカーになる	50
9:セルフトークによる人生目標達成法	57
10:セルフトークで健康維持	61
11:日常生活で活用するセルフトーク応用法.....	65
12:セルフトークのメリット.....	71

13:セルフトークで不安を克服……………74

第2章 セルフトークと潜在意識 ……………78

1:セルフトークで潜在意識を知る ……………81

2:セルフトークで潜在意識を鍛える ……………88

3:セルフトークと潜在意識に対する学説 ……………93

4:セルフトークと潜在意識に関する誤解 ……………99

5:買ってはいけないセルフトークNG商品……………104

第3章 セルフトーク／実際の活用方法 ……………107

1:ロールプレイング方式のセルフトーク ……………110

2:ポジティブ思考になるためのセルフトーク……………119

3:ネガティブ思考を自覚する……………127

4:成功を手に入れるために ……………134

5:セルフトークをもっと効果的に行う方法 ……………140

6:セルフトークをもっと効果的に活用する	150
7:セルフトークにおける適確な決断とは	155
8:セルフトークとリラクゼーション	160
9:セルフトークで脳トレ	168
10:教材を使ったセルフトーク	173
11:セルフトークとポジティブ思考	177
12:セルフトークとビジネス	187

第4章 セルフトークで悪習慣を断つ

1:喫煙習慣を断つ	196
2:セルフトークで禁煙を成功させるコツ	203
3:アルコール依存症	212
4:薬物依存症	221
5:メタボからの脱却	227
6:セルフトークで自制心を身につける	231

第5章 セルフトークで心の健康を得る	234
1:ネガティブ思考から抜け出す	236
2:職場や人間関係のストレス緩和	246
3:セルフトークでもっと自分を知る	254
4:折れない強い心になる	267
5:もっと自分の力を信じる	272

終わりに

もっと幸せになるために	277
-------------	-----

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！