

創造的思考術



**最高の達成感を
もたらす人生訓**

— あなたがあなたらしくいるために —

免責事項

この情報は、医療実践者によって書かれたものではありません。

教育および情報提供の目的のみで書かれています。

この E-BOOK に書かれたコンテンツは、医療専門家のアドバイス、診断、および治療の代わりになるものではありません。

病状に関する疑問がある場合は、必ず、医者あるいはヘルスケア有資格者のアドバイスを求めるようにしてください。

この情報を読んだ場合でも、医療専門家のアドバイスは遅滞なく必ず受けてください。



目次

- はじめに：目標設定の重要性…………… 5

- 第1章：いかにクリエイティブに生きるか……………10
 - ・ 人生の目的を理解する方法
 - ・ 人生をより良くする方法
 - ・ 内なるエネルギーを理解する方法
 - ・ 人生と向き合えばクリエイティブになれる
 - ・ 無限の可能性のあることを理解する方法
 - ・ 努力なきところに成功はない

- 第2章：『創造的思考術』を養う方法……………40
 - ・ クリエイティブに生きる方法
 - ・ あなたの得意分野を探す方法
 - ・ クリエイティブな人生を実感する
 - ・ 生活に「自然」を取り入れる方法
 - ・ 効率的に知的レベルを高める方法
 - ・ 気に入らない人生を「チェンジ」する

- 第3章：「アイデンティティ」を確立する方法……………70
 - ・ 心の安らぎを得る方法
 - ・ 自己表現法をマスターして自己アピール
 - ・ 自分の中に平和を見いだす方法
 - ・ 自然に感謝する方法
 - ・ 自らの目標設定法を示して他者を変える
 - ・ ネガティブな心をポジティブに転換する方法



■ **第4章：人は一人で生きるものにあらず！**98

- ・ 内的感情を開く方法
- ・ 愛する者に心を開く方法
- ・ コミュニケーション上手になる方法
- ・ 信頼関係を生む心の開き方
- ・ 愛を育むための創造的思考術
- ・ 失恋の痛手を振り切る創造的思考術
- ・ グループの一員になるための役割作り
- ・ 社会参加で達成感を得る方法

■ **第5章：人生のゴールで達成感を得る方法**135

- ・ あなたの内なる力を探す方法
- ・ 宗教や信仰から個人のパワーを見いだす
- ・ 「信じること」で既に救われている
- ・ すべての事象には原因がある
- ・ 死後の世界を理解する方法
- ・ 他者の魂とともに生きる方法

■ **おわりに：努力してこそ「達成感」が得られる**168



はじめに

目標設定の重要性

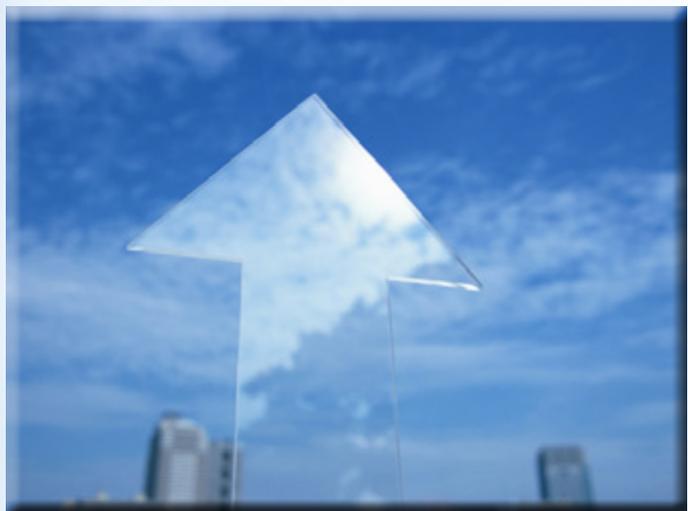
目標なくして、成功はありません。

目標を設定すれば、人生を前向きに考えて、道を選択できます。

自分の達成したいことを把握し、どの点に力を注ぐかを決めましょう。

メインの目標から逸脱する原因を全て特定しましょう。

目標とプランを立てておけば、その目標に向かって進んでいるかどうかわかります。



適切な目標を立てればやる気が出ます。

メインの目標に向かって意識を集中できます。

目標を達成するたびに、さらに前進を続けたいと思うようになるでしょう。

道は二つしかありません。

何かを達成したいと望み、その目標に気持ちを集中するか、あるいは、何も達成できないかのどちらかです。

目標を決めることで、正しい道筋が見えてきます。

これで、トラブルともさよならです。

目標を達成するために、極めて大切なことは「イマジネーション」です。

精神を研ぎ澄まし、内なる心の叫びをクリエイティブしていくことが成功につながります。

ここで紹介する『創造的思考術』が、その手助けとなります。

あなたの心がすばらしいツールとなるのです。

あなたの人生は、夢を叶えるためにあります。

あなたが計画したとおりに人生を送りましょう。

人生で成し遂げたいことに意識を集中し、明確な大目標を立てれば、必ず達成できます。



目標に向かってまい進するからこそ、著しい達成感が得られます。

紙に目標を書けば、人生目標達成への道しるべが見えてきます。

さて、誰が目標を利用するのでしょうか？

夢を達成するためには、誰もが目標を立てます。



ビジネスマン、アスリート、学生など、誰しものが目標を立て、自分の夢を叶えようとしています。

あなたも夢を持ち、目標を立ててください。

目標やゲームプランがなくては、夢は叶いません。

目標を立てればやる気が生じ、自分が何者であるかもはっきりと見えてきます。

あなたに相応しい目標を立てるためには、綿密なリサーチが必要です。

人生を最大限に活用するためには、時間の調整をしたり、リソースを探したり、学習したりする必要があります。

目標設定は、具体的に行いましょう。

目標に関する詳細を全て考え、その目標を達成するために何が必要か考慮します。

目標達成への道で必要なことを全て考えてみましょう。

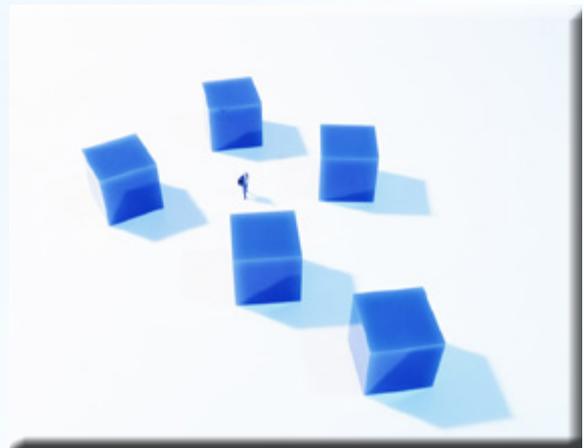
目標達成への道のりでは、障害物にも行き当たるでしょう。

邪魔者に出会ったら、またそこでプランを立て直しましょう。

目標達成の手助けをしてくれる
友達はいますか？

迷えるあなたを救ってくれる人
はいますか？

トラブルがあった際に頼れる
バックアッププランを見つけられることが大切です。



なぜ、目標がそんなに重要なのでしょうか？

目標があれば方向性が見えてくるからです。

道を見失った場合でも、迷うことなく目標に向かって行けます。

若いときなら目標を見失ってもかまいませんが、
責任ある大人になれば、設定した目標やプランを達成すべき

だという社会的プレッシャーを感じるものです。

若いうちに、自分が人生に望むことを把握し、
その人生目標を達成する方法を知っておくべきでしょう。

成長と共に日々変わってゆく人生の方向性を確かなものにするために、『創造的思考術』を身につけ、あなたの目標にゴールインしてください。

