



**THE ART OF SELF-CONFIDENCE**

**自分を信じて  
自分らしく  
生きるために**

**～自立と建設的変化を促す実践的ガイド～**

## 免責事項

- この情報は、医療従事者から提示されたものではなく、情報提供という目的のためだけに提示されています。
- 内容は、医療専門家のアドバイス、診断、または治療に代わるものではありません。
- 健康状態については、常にかかりつけの医師または他の資格を持つ医療サービス提供者に質問して下さい。
- 本書を読んだために、医療専門家のアドバイスをおろそかにしたり、また、アドバイスを求めるのを遅らせたりしないで下さい。

# 目次

●はじめに	4
●第1章 ポジティブシンキングから すべては始まる	6
●第2章 自分探しで自立し 建設的変化を達成する	53
●第3章 自立と建設的変化のための ヒエラルキー	131
●おわりに	204

# はじめに

自立のための創造的変化と建設的变化はあなたの中で眠っていて、その内なる力を発見するには時間がかかります。

あなたには、あなたを勇気付け、あなたを成功へ導く創造的変化を遂げられるような最良の習慣を選ぶ助けとなる、いくつかのヘルプガイドが必要でしょう。

まずは、**自立** (self-reliance) と **建設的变化** (constructive changes) の意味を定義することが大切です。

この概念を理解するのに苦心している人が多くいることを我々は知っています。

**自立とは、あなたが変われる方法を発見する独立した意志力です。**

これは自律性、あるいは生活を受け持つ自治的な意志とも言えます。

建設的变化とは、習慣を前向きな有用なものに改めて、すべてにとって有益なものにするということを意味します。

建設的变化は一度行動を起こせば達成可能です。

内なる力である自制心を用いれば、習慣または行動は前向きなものに変えられます。

## ■ 建設的変化と考えられるもの

- プラスの結果につながる実践的な変化
- 人格や姿勢を有用なものとするため、マイナス思考を変えること
- カウチに座って何時間もテレビを見るような非生産的な習慣を、運動のような生産的なものに変えること
- ごろごろしたり、食べ過ぎたり、たばこを吸ったり、ののしったりするような良くない習慣を、前向きな心で有益な習慣へと変え、自立と建設的変化のために、あなたの成功を見つける自己探求 (soul seeking) を始めること

## 第1章

# ポジティブシンキングから すべては始まる

- 自己探求のススメ
- 目標を設定する
- プラス思考を実践する
- 自立と建設的変化のためのダイエット
- 自立のためのガイドづくり
- 目標リストでガイドを構成
- 発見というモチベーション
- 自立と建設的変化のための自己探求
- 自立への建設的変化と成功へ導く早道
- 自立と建設的変化を強化する
- いかに変化するか
- 取り組み方の修正
- 自分の心をうまく探求するために