

第1章 願望を現実化するパワーは自分の中にある

願いなんで、叶わないと思っていない？……………14

あなたに備わった「資質」を掘り起こせ！……………18

「望まないことよりも望むことを……………22

願望の実現に不可欠な高揚感……………26

自分でコントロール可能な願望を掲げる……………28

周りにもよい影響を与える願望実現……………30

ブレない価値感を持つ……………33

人としてのあり方が大切……………38

願望実現レッスン①……………42

第2章 願望を実現する「五感」と「潜在意識」の活用法

「五感」ってなんだ？……………46

よいイメージがよい現実をもたらす……………50

「五感」で叶った私の願望……………53

人はWhyに動かされる……………57

Whyは周りをも動かすレバレッジ……………61

願望実現をサポートする潜在意識……………65

願望を宣言する……………68

満たすべき願望の条件……………72

軌道修正しながら一歩先へ……………74

願望実現レッスン②……………78

第3章 願望実現を妨げるものをクリアする方法

願望実現を邪魔するもの……………82

思い込みはこうして作られる……………85

思い込みは拡大する……………89

あなたの永遠の味方になるもの……………93

思い込みや感情を変えるためには？……………97

妨げるものをクリアするモデル① 心に最高の黄金郷を創る……………102

妨げるものをクリアするモデル② あなたがウルトラマンになったら……………104

妨げるものをクリアするモデル③ 泥を黄金に変える……………106

ブレーキとなる「感情」の対処法……………108

願望実現レッスン③……………122

第4章 スピーディな実現を叶える「行動計画」

行動計画に沿って進む……………126

現状とゴールの間に階段をつくる……………128

スピーディに実現を叶える行動計画……………130

ゴールまでのスタンブラー……………134

「CALLING」と「MISSION」……………136

トラブルは起こるものと見越しておく……………138

トラブルをチャンスに転換する……………140

達成度チェックは定期的……………142

かけがえないサポーター……………	144
問題解決を促す「じゃあ、どうする？」……………	146
「もうダメ！」に対する復活力……………	148
何があっても向かい続けるために……………	150

願望実現レッスン④ ……………	152
------------------------	-----

第5章 未来が開ける毎日の習慣

ネガティブな状態から脱する3つのヒント……………	156
心のポジティブスイッチをオンにする……………	160
イメージの上手な活用法……………	164
8つの「心の種」を蒔く……………	168
思考が変わると運命が変わる……………	175

言葉と思いの共鳴……………	179
すべてのことはWellerのため……………	182
Whyへのフォーカスが生む素晴らしい効果……………	187
誰でも生まれてきた意味や目的を持つている……………	191
自分を信じる心が生む驚くべきパワー……………	196

あとがき 202

カバー写真…世界中の人に笑顔を送る日として行われるチャリティイベント「レッドノーズデー」。
1985年にイギリスではじまり、日本でも行われるようになりました。著者も世界中に笑顔が満ち溢れることを願って活動をしています。