



まえがき 2

■ 自信は誰にだって持つことができる！ ..... 5

第一章 あなたもハマっている？ 自信の勘違い！ 12

■ 自分が抱いている自信に気付く ..... 13

■ 代表的な自信の勘違い ..... 16

■ 多くの人は自信には根拠が必要という、自信の勘違いにハマっている	24
■ なぜ、このような自信の勘違いが起こりやすいのか？	25
■ 結果は大切だけど、誰にもコントロール出来ない！	28
■ 結果が大切だからこそ、結果を作り出す自分の状態に注目しよう！	30
第一章 まとめ	32

## 第二章 スキルはあるのに使えない……！ その原因とは？ 33

■ あなたは今まで努力して身につけた知識やスキルを持っている	34
■ 知識やスキルを上手く発揮出来ない理由	40
■ 私達がコントロール出来るのは、結果でなくパフォーマンス	48
第二章 まとめ	54

## 第二章 本当の自信とは……

55

■ 自信には三つの領域が存在している …………… 56

■ 自信には安定しやすい自信と不安定な自信がある事を理解する …………… 72

■ 自分でコントロールできる自信から築き始めることが大切 …………… 79

第三章 まとめ …………… 84

## 第四章 正しい自信の築き方 85

■ 本当の自信を築くには、正しい築き方がある …………… 86

■ 自分を褒める『褒め日記』 …………… 89

■ 褒め日記で正しい自信を築いていこう …………… 90

■ 褒め日記に書くのは気持ちや感情 …………… 96

第四章 まとめ …………… 118

第五章 消えない自信を手に入れて健康に生きる

119

■ 今まで自信が消えてしまっていた理由 ..... 121

■ 自分を信じていれば自信は消えない ..... 125

■ 自信の構造を理解する ..... 129

■ 正しい順番で自信を育み築き上げる ..... 135

■ 安定した本当の自信が心の健康を支えてくれる ..... 139

第五章 まとめ ..... 144

あとがき

145