

大嶋信頼

Shinryō Nobuyuki

不安を力に変える方法



それでも大丈夫

シバブックス
SIBA BOOKS

第1章 不安があっても大丈夫

9

優しい「大丈夫」という言葉	10
人から呆れられる不安があっても大丈夫	13
みんなから呆れられる不安があつたって大丈夫！	16
なんの成果も出せない不安があつても大丈夫	17
時間を無駄にしちゃう不安があつても大丈夫	23
失敗する不安があつても大丈夫	28
勘違いしちゃっている不安があつても大丈夫	34
見掛け倒しになる不安があつても大丈夫	38
へタレになる不安があつても大丈夫	42
人の気持ちを考えて不安になつても大丈夫	47

第2章 お金がなくても大丈夫

53

人と比較してお金がなくても大丈夫	54
時間を節約するお金がなくても大丈夫	58
自分にかけるお金がなくても大丈夫	62
やりたいことをやるお金がなくても大丈夫	66
ストレスでお金がなくても大丈夫	72
安心できるお金がなくても大丈夫	76
強気になれるお金がなくても大丈夫	81
貯金がなくても大丈夫	85

第3章 落ち込んででも大丈夫

91

言いたいことが伝わらずに落ち込んででも大丈夫	92
------------------------	----

苦手なことは無意識に任せれば大丈夫 164
無意識がついているから楽しんでも大丈夫 159

第5章 自分に正直に生きて大丈夫

171

忖度しないで自分に正直に生きて大丈夫 172
周囲の評価を気にしないで自分に正直に生きて大丈夫 176
常識に縛られないで自分に正直に生きて大丈夫 181
緊張した時こそ自分に正直に生きて大丈夫 185
危険を察知したら自分に正直に生きて大丈夫 190
自分を信じて正直に生きて大丈夫 194
希望のために自分に正直に生きて大丈夫 198
無意識が共にいるから自分に正直に生きて絶対に大丈夫 202
おわりに 208