

第1部 ところを知るガイドランス 1

第1章 自分に気づかない自分 12

同調する〈ところ〉 18

自分の〈ところ〉を、のぞいてみよう 20

調和した〈ところ〉とは 24

神経言語プログラムミングとは 28

苦痛と快楽が、あなたを動かしている 32

苦痛と快楽は紙一重 36

身体が〈ところ〉に及ぼす影響 37

本当の現実を見ていない自分 39

学習がもたらす「まちがい」 45

調和した〈ところ〉を持つ方法 46

第2章 ところを乱すウイルス 50

生物学的なウイルスの美体 54

コンピュータ・ウイルスの美体 58

ところのウイルスとは何か 61

ところのウイルスの種類 83

ところのウイルスの構造 97

ところのウイルスの繁殖と感染 70

ところのウイルスの特徴 72

第3章 引き金ウイルス 8

引き金とは何か 83

引き金のプラス面 85

引き金のマイナス面 87

あなたの願望を実現するには 82

引き金ウイルスの種類 96

構成要素の種類 99

クマ嫌いを克服するには 104

数学嫌いを克服するには 112

逆アンカーとは 122

「拒絶されるのが怖い」という気持ちを打ち破る 125

第4章 思い込みウイルス 130

ネガティブな先入観 131

信念と価値 134

信念の種類 137

価値の種類 140

価値と信念が果たす役割 143

信念の問題点とは 149

思い込みウイルス 154

もつと健康になるには 160

恋愛中毒から抜け出すには 168

信念を変えるには 170

第5章 葛藤ウイルス 180

- 対立する心理回路 182
- なぜ葛藤ウイルスが発生するのか 185
- 葛藤ウイルスの種類 188
- キャリアアクトを自指すために 193
- 深い恋愛関係を築くには 199

第6章 殺人ウイルス 210

- 死にいたる思考様式 212
- 嗜癖ウイルス 213
- 煙草ウイルス 218
- アルコールウイルスと麻薬ウイルス 220
- 反社会的ウイルス 222
- 自殺ウイルス 223
- 殺人ウイルスの治療 225
- 煙草をやめるには 226

第2部 ここを治療する 237

第7章 ここらのウイルス・セラピー 238

- ここらのウイルス・セラピーの目的 240
- ここらのウイルス・セラピーの実体 242
- 生理状態を改善するには 245
- ウイルス治療セラピーの進め方 252

パー・クエスチョンとは何か 257

- 脳波をシンクロさせるには 263
- ここらのウイルスへの免疫反応 266

第8章 ウツ 270

- ウツとは何か 272
- ウツ病の身体的原因 274
- ウツ病ウイルス 280
- ウツ病のセラピー 283
- ウツ病の△ここらのウイルス・セラピー▽ 286

第9章 アレルギー 297

- アレルギーと引き金ウイルス 298
- アレルギー・ウイルス 300
- 花粉症から解放されるには 304

第10章 ガン 311

- ガンを予防するには 312
- 自然治癒 316
- 心身一致のヒーリング 318
- ガンをもたらす△ここらのウイルス▽の発見 320
- ガンのウイルス 323
- 性格とガン発症の関連調査 328
- ここらのウイルス・セラピー 331
- 病気からの回復を、視覚的にイメージする 339

第3部 仕事の問題を解決する 343

第11章 先延ばしを止すべく克服する 344

- 物事を先延ばしにする理由 346
- 先延ばしのウイルス 347
- 行動を起こすための動機づけ 349
- 成功者をモデルにする 350

第12章 失敗や成功への恐れを克服する 354

- 自己開発プログラムが失敗する理由 357
- 「失敗への恐れ」のウイルス 361
- 上手に失敗することを学ぶ 364
- 失敗に対する恐怖症を克服するには 371
- 成功への恐れ——サーモスタット・ウイルス 374
- 成功を自覚するには 377

第4部 愛情の問題を解決する 385

第13章 恋愛ウイルス 388

- 恋愛ウイルス 388
- 恋愛の三段階 390
- 恋愛を破壊する、五つの「時限爆弾」 392
- 幼少期のへこころのウイルス 403
- 見えない鏡 407

「恋の魔法」の秘密 410

「恋愛のサーモスタット・ウイルス」の治療 414

第14章 ウィルスから解放されたコミュニケーション 416

- 衝突や口論の起こる理由 420
- ウィルスから解放された恋愛とコミュニケーション 422
- 口論を避けるには 426
- 軽いイライラを解消するには 428
- 根深いマイナスイメージを解消するには 435
- 愛情の受け入れウイルス 448

第5部 思い通りの人生を生きるために 451

第15章 思い通りの人生を手に入れる 452

- 幸福の追求 454
- 人生の目的をはっきりさせる 460

第16章 こころのウィルスを超えて 468

- ウィルスから解放されたへこころの特徴 471
- 調和は共鳴する 475

第17章 ビジョンの探求 480

- ビジョン1 現在、重んじている価値・個性・ビジョン 481
- ビジョン2 なぜ、その人生の環境と成功のルールを

「選んだ」のか 492
あなたの使命 500
セッション3

●付録 ここからのウィルスの種類 502

詳細目次 ■ 自己診断

1	あなたの思考の〈調和性〉を診断する	21
2	「特別な一日」を思い浮かべる	26
3	目標の背後にある本当の動機を探る	33
4	恐怖感の原因を探る	34
5	「完全な自分」を想像する	38
6	願望の実現を阻んでいる理由を探る	93
7	心理的イメージの仕組みを知る	99
8	好き嫌いのラベルを見分ける	101
9	〈引き金〉と〈逆アンカー〉を探る	122
10	意味づけを変更する	124
11	型にはまった一般論をあぶりだす	138
12	自分の価値を発見する	145
13	「信念」を発見する	148
14	ネガティブな先入観を明らかにする	158

15	対立する心理回路を発見する	188
16	生理状態を把握する	249
17	こころの黒板を消す	259
18	過去の失敗を再構築する	260
19	うつ病ウィルスの構成要素を探る	281
20	こころの健康度を測る	322
21	ネガティブな感情のメッセージを探る	332
22	先延ばしの引き金を突き止める	348
23	成功を判断するためのルールを作る	378
24	「魅惑のプログラム」を発見する	398
25	「愛情のプログラム」を発見する	400
26	恋の魔法を解き明かす	412
27	「愛情のプレセント・リスト」をつくる	424
28	聴覚模倣で相手を理解する	437
29	調和の感覚を発見する	456
30	不調和の原因を探る	458
31	現在、重んじている価値を発見する	481
32	自分の個性を発見する	485
33	人生のゴールを見つける	488
34	今後五年間のゴールを見つける	489
35	今後六カ月間のゴールを見つける	489

40	人生の優先順位をつける	490
39	自分の「時間軸」を発見する	493
38	生まれたときまで戻る	495
37	人生を俯瞰する	498
36	人生で達成すべきことを発見する	500

詳細目次 ■ ウイルスの治療

1	構成要素の書き換え	109
2	パワー・アンカーの設定	116
3	アンカーの破壊	120
4	逆アンカーの設定	126
5	強い嫌悪感や拒否症状の治療	128
6	価値（信念）の優先順位の変更	133
7	人のやる気を奪つ信念の除去	175
8	6ステップの再構築法	197
9	視覚的統合	205
10	動機づけのプログラムの発見	230
11	嗜癖からの解放	233
12	パワー・クエスチョン	261
13	視線の動きの攪乱	290

14	ネガティブな感情に対するパワー・クエスチョン	334
15	アクション・プログラム	349
16	「上手な失敗」の発見	366
17	失敗に対する恐怖症の克服	372
18	成功のためのルール	380
19	要求リスト（軽いイライラ向け）	432
20	根深いマイナス感情の解消	443
21	価値の並べ替え	462

詳細目次 ■ ヒント

1	思考の〈調和性〉を保つよう…	32
2	自分のモデルにしよう…	78
3	逆アンカーを組み込もう…	121
4	価値に優先順位をつけよう…	160
5	内的葛藤の解消に必要なものは…	192
6	精神状態をコントロールする…	224
7	受け止め方を変えるには…	241
8	真の幸福を手に入れるためには…	455
9	目的の達成に向けて…	474