

Chapter 1 夢が人生を作る—— 013

- 01 …………… どんなときでも、夢を描こう！—— 014
- 02 …………… 今日という日をスタートに—— 018
- 03 …………… 夢や目標は具体的なほうがいい—— 020
- 04 …………… 夢は定期診断しよう—— 026
- 05 …………… 夢を追い、広い海へ出よう—— 030
- 06 …………… 勝負どころを見極めよう—— 038
- 07 …………… 新しい船出では丸裸になる—— 041
- 08 …………… 撤退するのも勇気—— 046
- 09 …………… 幸運は勇者に手をさしのべる—— 050

Chapter 2 しなやかな心を育てる—— 055

- 10 …………… 二十代はすべてを吸収し、すべてを吐き出す—— 056
- 11 …………… 借金は夢の前借りに限る—— 060

- 12 リスクをとる責任は、すべて自分にある—— 062
- 13 シングリー精神を持つ—— 066
- 14 仲間とは見詰め合わず同じ方向を見よう—— 074
- 15 戦闘モードになる自分流の儀式—— 078
- 16 アウェイに身を置いてみる—— 082
- 17 ときにはカタチから入ってもいい—— 085
- 18 常に自分を最新型にアップデートしよう—— 087
- 19 目指すべきは「One And Only」の存在—— 091
- 20 弱点がオリジナリティを創る—— 095
- 21 一年前の自分に勝とう—— 101
- 22 まずは一つ、結果にしてみる—— 105
- 23 二十代は三十代のために。三十代は四十代のために—— 107
- 24 ふり返るのは年老いてからでもいい—— 109
- 25 旅は生きる知恵を授けてくれる—— 115
- 26 致命傷でない限り、傷はいつか必ず癒える—— 120

Chapter 3 努力は心を喜ばせる——123

- 27 ……………「TODOLIST」を作ろう——124
- 28 ……………未来への地図などない——129
- 29 ……………全体を上から見て自分の仕事を決める——133
- 30 ……………ときには謙虚に、ほかのやり方を覗いてみる——136
- 31 ……………仕事をエンタテインしよう——144
- 32 ……………相手を楽しませてWin-Winを目指そう——149
- 33 ……………人間関係は自分を映す鏡——154
- 34 ……………自分の仕事に自分が驚きたい——157
- 35 ……………判断基準は、理想の自分——159
- 36 ……………ときには直感の声に耳を傾けよう——162
- 37 ……………悩んだら原点に還る——166

Chapter 4 豊かな人生のために——171

- 38 ……………プライオリティは未来への案件から——172
- 39 ……………心のギアを下げることも大切——175

- 40 …… 家族に感謝することを忘れてはならない—— 178
- 41 …… 不完全なものにこそ色気がある—— 184
- 42 …… 良いことをすると気持ちがいい—— 189
- 43 …… ワイルドなジェントルマンを目指せ—— 191
- 44 …… 本当の価値は金額には表れない—— 194
- 45 …… けがや病気体験を後の人生に生かす—— 198
- 46 …… 朝ごはんを作ろう—— 203
- 47 …… 心にスイッチを持つ—— 207
- 48 …… 「Wish リスト」を作る—— 209
- 49 …… 立ち止まったところがゴールだ—— 213
- 50 …… 笑おう！—— 214