



はじめに——「運のいい人」「運の悪い人」 2

「運がいい」「ってどういうこと？」 6

「自分は運が悪い」という悪循環 10

「運のよさ」とは、自己肯定感に基づく好循環 13

第1章

絶対に知っておきたい原則

「運」と「べき」は最悪の相性

「べき」には要注意！ 24

「運がいい」と「ラッキー」は違う 28

「ラッキー」と「運のよさ」の関係 32

第2章

運のいい人は、

「被害者意識」から解放されている

「被害者意識」とは？ 36

「ポジティブ思考」のワナ 37

「自分の傷」も「現実」の一つとして認める 40

「被害者意識」を手放すと楽になる！ 44

運のいい人は、「事情」を考えることができる 51



第3章

運のいい人は、
他人と自分を「比較」しない

- 他人との「比較」がもたらすもの 60
- どうして「比較」してしまうのか 62
- 「比較」から自分を癒やす魔法の言葉 65
- 「運のよさ」が遠ざかる「人生の深掘り」 68

第4章

運のいい人は、
「人からどう見られるか」ではなく、
「自分は誠実か」で生きる

- 「運のいい人」は、人間関係に恵まれている 72
- 「トラウマ」に見られる自己防御反応 74
- 「反応」が「症状」となるとき 75



第5章

運のいい人には、
安定した「価値観」がある

- 「価値観」がなければ「運」はよくならない 112
- 「心の平和」が「運がよい人生」を開く 114

- 「何とかなるだろう」と思うことが大切 79
- 人からの助けに心を開くと好循環に入る 82
- 誰かの「助け」を受け入れるかどうかの判断基準は？ 85
- 「誰も信じられない」と思う人は 89
- 「運のいい人」には敵が少くない 94
- 明らかに敵視されてしまったら 98
- 誠実に生きていれば「リスク」もとれる 101



第6章

運のいい人は、
お金を「エネルギーを運ぶもの」として考える

「勝ち組」と「運がいい」は違う 122

お金を「エネルギー」として考える 125

第7章

運のいい人は、
自分の「向き」「不向き」を知っている

「不向き」な「べき」から始まる「運の悪さ」 132

「限界」を認めてから始まる「運のよさ」 135

「向いていること」がわからない場合は…… 140

「完璧を求めず」できるだけ「完璧主義」で生きる 143

「できるだけ」完璧主義をライフスタイルの「向き」「不向き」に生かす 146

第8章

運のいい人は、
過去を引きすぎらず「今」に生きる

「運」は「今」にしかない 152

「今」を意識すると「運」がよくなる 156

過去からの「データベース」とのつきあい方 160

人の話を聴くとき、自分の思考を脇に置いてみる 164

「運がいい」というデータベースも手放す 169

第9章

運のいい人には、
日常的な「生活習慣」がある

「運のいい人」は「自分の生活習慣」を持っている 172

日常の習慣が「何とかなる」という感覚を生む 174

「運を悪くする」習慣には要注意！ 176



第10章

運のいい人になるための、
手っ取り早い「心の習慣」

明るく挨拶する 182

時間を守る 183

「怒っている」「困っている」と自動翻訳する 186

「べき」ではなく「したい」で生きる 188

「見返り」を期待しない 191

「結果」ではなく「あり方」に目を向ける 193

人生を「勝ち負け」で考えない 196

よく笑う 200



おわりに——「運のいい人」は「ラッキー」に振り回されない

202



第1章

絶対に知っておきたい原則

「運」と「べき」は

最悪の相性