

無駄な努力をしなくても済む方法

数多く の中から本書を手にしていただき、 有り難うございます。

るでしょうか の本を開 5 7 いるあなたは、 自分 0 人生を思い通りに生きていると感じてい

例えば、 こんなことを日々感じながら生活してい ない で しょうか

- ■仕事や家事をいくらしても達成感がない
- ■いつも時間に追われている気がする
- |上司や家族から強いられているような抑圧感がある
- ■やるべきことが常にあって自由がない
- |仕事をしても評価が得られず、給料も上がらない

■本当に欲しいものが得られない

|集中して打ち込めるものが自分にはない

■休みの日は気晴らしについ無駄なお金を使ったり、 だらだらと過ごしてしまう

いかがでしょうか?

忠い当たる人が大半ではないでしょうか?

生っ 毎日やり てそういうものでしょ? か にそうだけ が い を感じて生きられれば みんなそうやっ そりゃあ、 5 い て仕事や家事に疲れ けど……」 好きなことをしてたっ 7 5 る ぷりお金もあって、 のが当たり前。

こんな心の 0 ぶ やきが浮か h で る かも しれませ h ね

ここでそんなあなたに朗報があります。

何歳になっても脳を成長させることができる

分を変える試みをこれまでも 著名人の講演や もしか でも、 は、 そう大きくは変わらなか あなた してあなたは、 ・セミナ かゞ 自分を変えることが ーを聴 これ いたり、 までもそういう本を読んだことがある いろいろしてきたと言うかもしれません ったの 生活習慣を変えたり、 できるようにと、 が 今のあなたではない 0 資格を取っ 本を書 かも 「きま たりして、 しれませ

「大人の脳」 その理由 は、 にしか働きか 世 の中 0 成功本やセミナ けない からです。 1 自分を変える仕掛け 0 数 Þ かゞ あな

どうして今までやってきたことでは、

あなたは変わらなかったの

で

ょう

は子どものままの古 本当は、 人は心の中 にたく い脳 であっ さん て、 の小さな自分を持 成長 んた大人の 0) 0 脳を使 T 5 る のです。 0 てい る自分は少な Ť, その 大 0)

です。

う結果になるわけです。 だから、 心の中の数少ない 大人の脳の自分に働きか けても、 大して変わらな

ます」 「自分 と反論したくなる ĺ もう کی م くに 大人です。 かもしれません 社会人として長い 間働 5 T 6 3 子どもだ つ T 6

て、 の心の大半を占 しか いわゆ 実際に私はこれまで5000 る「大人」 Iめてい の心理を覗いてきま ることがほとんどで 人以上の したが ク 実際に ラ 1 ア は子ども ン ŀ 0 セ の古 ラ ピ ĺ 5 脳が を行 その人 0 7 £

私はまず、 子どもの脳 と大人の脳が あること、 7 0 中 でも子ども 0 脳

か んけて、 脳を成長させる方法をお伝えしたい と思います。

あなたが き思い 通りに人生を生きられ るか どう か は あなた 0) 脳 0 発達度 12 か か 0 T

脳 つまり、 を成長させることが必要なのです。 本当に自分を変えたいと願うならば、 小手先の成功術 を学ぶ 0 ではな

自分革命の手順について

本書では、 その方法をうつの章に分けて紹介しています。

子どもの脳 まず第1章 が あなたの人生にどん で は、 深層意識 0 $\dot{+}$ -の自分 な影響を与えているかを解説していきます。 の本当の姿を 知 ってもらい、 次の第2章で、

第 3 章 では 5 よいよ、 脳を成長 させることで潜在能力を開発し、 深層意識レ ベ JV か

ら自分を変えていく方法を具体的に伝授します。

ば 第4章と第5章では、 5 0) か、 どんな習慣を取り入れれば さらに成功したい 5 と思う 5 のかを詳細に解説して 人の ために、 どん います。 な点に気を ħ

0 け

n なか つ た 本当の成功 $\tilde{\wedge}$ 、の手順 が学 ベ るのです。

つまり、

本書を読んですべ

て実践すれ

ば

あなたはこれまでの成功本で誰

も教えて

この本は、 実際にあなたに体験していただくためのガイド

むことで、 か 12 知識を得ることは できます。

か これ からの 時代 12 番必要になっ てくる能力は、 学んだ知識を生きるため

0) 知恵に昇華させて 6 くことです。

から消え、 は この方法を学び、 これからの人生を思うがままに生きることができると確信 実践したすべ T 0 人が、 仕事 や日 Þ 0 生活 での して います。 悩 「みが根本

さあ、 今日から始めてみてください

色真字

自分革命 目次

第 1 章 わなたが変われない原因は深層意識の中にある

を外そう	世話好きな人は自己評価が低い04	自己評価の低さが成功を遠ざける0	すぐ疲れるのは「被害者意識」があるから	あなたの心が枯れるのはなぜか37	枯れた木の下ではいつまでも掃除が終わらない	意識レベルの違いで成果は変わる33	思い込みが効率を悪くさせている	無意識では「能力がない人」でいたい	あなたの深層意識が能力を下げている	自分を知るためのチェック B	自分を知るためのチェック A021	プ 当に矢立てい 自分の 礼の 中
------	------------------	------------------	---------------------	------------------	-----------------------	-------------------	-----------------	-------------------	-------------------	----------------	-------------------	-------------------

第 2 章 なぜ、あなたは思い通りに生きられないのか

在能力を開発して脳を発達させる方法 脳が発達していないと、お金持ちの考え方が理解できな 傲慢さがあると脳はそれ以上成長しない 隠れた「傲慢さ」があなたの視野を狭めている あなたの知らない「大人の心」の世界がある…… 自分の中の古い子どもの脳を自覚して成長しよう 社会に対して依存する、子どもの心を早く捨てよう… なぜあなたはお金持ちになれない 「お金持ちは弱者を救うのが当然」 社会へ「平等」を求めるのは本当に正しい 親や兄弟への被害者意識が社会の見方につなが のか? は間違い 0) か 0 11

083 082 080 078 077 075 074 072 070

112	変わりたいことを修正文にして現実化させる
111	修正文、命令文は、一日何度でも唱えよう
110	大脳辺縁系(子どもの脳)を修正するプロセス
109	深層意識に命令して能力を高める
108	修正の言葉を繰り返し、納得させる
106	なりたい自分を教えて、間違った考え方を変えていく
104	古い子どもの脳に「間違い」を伝えよう
101	子どもの自分をイメージし、深層意識に直接働きかける
100	深層意識の世界では命令形で伝えるべき
098	成功する人はいつも自分に命令している
096	「命令」することで決意が固まる
095	自分の目標に合わせて命令をしよう
093	動かない兵士たちが多いほど、古い脳を使っている
091	深層意識の中の100人の兵士たちとは?
090	決意を深層意識に伝える
089	眠る直前に脳を修正しよう
088	子どもの脳を変える3つのステップ

4																
	変化の種は、植えてから芽が出るまで100日かかるいらいらするのは、上の世界に気づいた証拠	開発すべき能力を示す、深層意識からのメッセージ	人に言いたいことは、今の自分にとって必要なこと	「人は鏡」の法則で、潜在能力も開発できる	自分を修正すると、なぜか他人が変わるという真実	脳のクセを修正すれば、人への悩みが消える	自分のどこを修正すべきかは、他人から見えてくる	「人は鏡」の法則で、見えない問題点を映し出す	自分の能力を高めたいなら、責任が取れる人になろう	頑固な人、人のせいにする人は変化が遅い	同じ出発点でも、選択が変わると結果が変わる	あみだくじの横線を取るだけで、脳のルートは変わる	「勘違い」の思考回路を修正して、能力を高めよう	脳の回路は続けることで変わる	脳に命令形がないと片づけられない?	「生まれつきだから変えられない」は間違い
	143 142	141	139	137	135	133	131	129	128	126	125	123	121	119	116	115

1) 功したいなら「5つの壁」を越えよう

習慣

9

未来

 \mathcal{O}

自分に

相談

す

成功者と成功

しない

人の

違いとは?

成功者はなぜ

弱

11

人に同情しな

のか

入なたの可能性を最大限に引き出す9つの習慣

身体が動

か

ななけ

れば、

夢は実現できな

11

鍛えれば

体質は変えられる

ンテナン

スの

基礎は、

身体を鍛えること

三輪車

なった理由とは

あ

なたが乗ってい

、る車は、

もしか

して三輪車

深層意識

が出

して

る

「標識」を読んで走ろう

欲望をたくさん持

9

7

11

る人が成功できる

ガ

ソリ

ン

=欲望は、

自分の

エネルギ

ガ

ソリンを満タン

にして出

発しよう

自分の

車の

~

ル

は変えられる

191 188 187 185 183 181 179 177 176 173 171 169 168 166 164

深層意識

から

0)

X

ッセ

ジ

が隠れている日常

X

ッセージ

がわかれば

力

ナビ付きの車で走るの

と同

もが気づ

11

7

11

ない

「5つの壁」を知り、

乗り越える

身体の

は

少なくとも30代後半からは必須

プ

口

は身体

 \ddot{o}

メ

ンテナンスを欠かさない

第 5

習慣8	習慣7	習慣6	習慣5	習慣4	習慣3	習慣2	習慣1	「9つの	
未来の緊張感を先取りする	成功物語に接する	生産力を高める	落ち込んだときのツールを用意する	疲れたと思ったら運動する	極端なものをあがめる	過去の自分を裁く	決めることから始める	「9つの習慣」で自分の脳を自然に変える	

219 217 214 213 211 209 206 202 200 197 195 194

第1章 となたが変われない原因は深層意識の中にある

普段から決断するクセをつける	歩き方を変えると思考が変わる	今すぐ自分を変える3つのこと	「全員平等」は間違い。独裁者になろう	成功しない人にありがちな勘違いは、子どもの脳だから	努力よりも結果がすべて	人から学ぶ姿勢があるか	「他人に勝つ」のが目的では、長期的に成功できない	不幸になることには理由があると知っている
233	231	230	228	225	224	223	222	220

本当は知らない自分の心の中

でも、 0) 人は、 はたして本当にそうでしょうか? 自分 のことを _ 番 よく 知 0 7 5 る のは自分だと信じ込んでいます。

例えば、 もし今、 あなたが思い 通りに生きて b な 5 と感じ T S ても、 5 n は

- ■仕事が忙しいから
- ■家族からの要求があるから
- |上司や取引先など、周囲の人たちとの関係があるから
- ■お金がないから
- ■体力、気力が伴わないから ……など

周 进 12 さまざまな理由 から ある か らだと考え、 自分自身の 心の $\dot{\oplus}$ 原因 かず あるとはあま

り感じていないでしょう。

たとえ、多少は感じていたとしても

もっと仕事に慣れてくれば、何とかなるかも」

「疲れ T いるから、 (D) くり休めば、 バ IJ バ リ仕 事 が できる はず」

とい 0 た程度に考えてい るだけで、 自分の奥深いところに原因が眠っていることに

はほとんどの人は気がついていないはずです。

自分を知るためのチェック A

そこでまずは つのチェ ッ ク 自分を知るために、 IJ ス } がありますが、 b 最初はA つか簡単なチェ タ 1 プ Ó ック IJ をし ス } です。 てみまし

ッと見っ T 「そう思う」 と少しでも感じたら、 その 項目 0 数をカウ ン } てみて

ださい

次に、

もうひとつ別のBタ

イプ

0

リスト

をチ

ノエック

してみてくださ

同じように、

当てはまると感じたものをすべて数えてください

さあ、

5

0

の項目

が当て

はま

0

ょう

か

□ 自分の意見をよく話す方だ □ 有名な経営者の本を読むのが好きだ □ スポーツで身体を鍛えるのはいいことだ □ スポーツで身体を鍛えるのはいいことだ □ お行などは自分で計画するのが好きだ □ さて、最初のチェックリストAで当てはまった項目では、どちらの数が多かったでしょうか? てはまった項目では、どちらの数が多かったでしょうか? もしも、Aタイプのチェックリストの方が当てはまる項目が多かった、というもしも、Aタイプのチェックリストの方が当てはまる項目が多かった、というもしも、Aタイプのチェックリストの方が当てはまる項目が多かった、という		□ 住むなら田舎よりも都会の方がいい□ クラブ活動などで、実際に部長や会長を務めたことがある□ 子どもの頃、よく友達を引き連れてリーダーのようなことをやっていた□ 子どもの頃、「勉強しなさい」と言われたことがない	□ いつも挑戦することを選ぶ□ 教えてもらうよりも、まず行動する方が好き□ 初めての場所に一人で行くことがよくある□
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------

025

という場合

で当

は、

要注意です。

ここで大事なことをお伝えしましょう。 b Ĺ A の数が多い ならば、 それはあなた

の 脳はまだ子どもの状態から成長しきれてい ないと言えます

つまり、あなたの脳は未発達だということです。

手に入れることはまずできないでしょう。 この状態が 当たり前だと感じて いる限り、 仕事で成果を出 [したり、 成功する人

問題がある以上 仕事 が 変わっても、 は、 満足のいく人生は訪れな 家庭環境が 変化しても、 景気 5 ,のです。 かず 良く な つ T ર્ક્ あな た自身 0 中

もう いますが しれません。 一桁程度の発 自分は 度回答し 今は落 В 何 タ 差 です か イ てみ が ち着 プ で 起きて気持 は、 0) か 3 5 項 5 さほど豊かな人生を送れるわけではありません 目 て本を読ん この 0 方 か ちが なり 質問 かゞ 匆 実態に近 を読 沈 で か h 5 0 るため でい た んで、 ٤ るときには、 よく なると思 に、 5 う場合 理想的な状態の よく普段の状態を思 います。 まっ 安心する 違う回答 1 メー 0 b は 出 ジ 早 になる で 5 てみ 回 答 7

まま、 けあるか、 それ ここまでの は、 思考をし 脳の発達に関係があるのです。 どんな考え方があなたを成功から遠ざけて チ T エ います。 ッ ク IJ ス } でわ か るの は、 もしAが多け あなた 0) $\dot{\mathbf{H}}$ 5 ń 3 に成功を妨げ か、 ば、 あなたは脳が未発 ということです。 る思考がど 達の

は問題です。 「思考が現実化する」と言い 0 が 、あなたの一生を決定づけていることをこれ 仕事の能力や時間や体力の問題以 ます。 その思考が 前に、 未発達な脳 から学ん あなた自身 か 5 でいきま Ó の中 思考であ にあ n る思考そ ば n

あなたの深層意識が能力を下げている

では、Aタイプの考え方の何が問題なのでしょうか。

例えば、 その 人の 5 能 力 0 とした カジ b か ります。 口癖や言葉にはしなくても心の中 で自然と浮 か h でくる言葉

■人に仕事を言いつけられるのはイヤだ

027