

革

一色真字

Mau Isshiki

命

脳を成長させて思い通りに生きる方法

白

Mindset Revolution

Grow Your Mind to  
Live a Successful Life.

分



## 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たいただき、有り難うございます。

今、この本を開いているあなたは、自分の人生を思い通りに生きていると感じているでしょうか？

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るような抑圧感がある
- やるべきことが常にあつて自由がない
- 仕事をしてい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？

思い当たる人が大半ではないでしょうか？

「確かにそうだけど、みんなそうやって仕事や家事に疲れているのが当たり前。人生ってそういうものでしょ？ そりゃあ、好きなことをしてたっぷりお金もあつて、毎日やりがいを感じて生きられればいいけど……」

指摘すると、こんな心のつぶやきが浮かんでくるかもしれませんね。

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

私は、あなたが自分を変えることができるようにと、この本を書きました。もしかしてあなたは、これまでもそういう本を読んだことがあるかもしれませんが。著名人の講演やセミナーを聴いたり、生活習慣を変えたり、資格を取ったりして、自分を変える試みをこれまでもいろいろしてきたと言うかもしれません。でも、そう大きくは変わらなかったのが、今のあなたではないでしょうか。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しょうか。

その理由は、世の中の成功本やセミナー、自分を変える仕掛けの数々が、あなたの「大人の脳」にしか働きかけないからです。

本当は、人は心の中にたくさん小さな自分を持っているのです。そして、その大半は子どものままの古い脳であって、成長した大人の脳を使っている自分は少ないのです。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、大して変わらないという結果になるわけです。

「自分はもうとっくに大人です。社会人として長い間働いているし、子どもだっています」と反論したくなるかもしれませんが。

しかし、実際に私はこれまで5000人以上のクライアントのセラピーを行ってきた、いわゆる「大人」の心理を覗いてきましたが、実際には子どもの古い脳がその人の心の大半を占めていることがほとんどでした。

そこで、私はまず、子どもの脳と大人の脳があること、その中でも子どもの脳に働きかけて、**脳を成長させる方法**をお伝えしたいと思います。

あなたが思い通りに人生を生きられるかどうかは、あなたの脳の発達度にかかっています。

つまり、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のではなく、脳を成長させることが必要なのです。

## 自分革命の手順について

本書では、その方法を5つの章に分けて紹介しています。

まず第1章では、深層意識の中の自分の本当の姿を知ってもらい、次の第2章で、子どもの脳があなたの人生にどんな影響を与えているかを解説していきます。

第3章ではいよいよ、脳を成長させることで潜在能力を開発し、深層意識レベルから自分を変えていく方法を具体的に伝授します。

第4章と第5章では、さらに成功したいと思う人のために、どんな点に気をつければいいのか、どんな習慣を取り入れればいいのかを詳細に解説しています。

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くれなかった、**本当の成功への手順**が学べるのです。

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**になります。

読むことで、確かに知識を得ることはできます。

しかし、これからの時代に一番必要になってくる能力は、学んだ知識を生きるための知恵に昇華させていくことです。

私は、この方法を学び、実践したすべての人が、仕事や日々の生活での悩みが根本から消え、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しています。

さあ、今日から始めてみてください。

一色真宇

自分革命  
目次

# あなたが変われない原因は深層意識の中にある

本当は知らない自分の心の中……………	020
自分を知るためのチェック A……………	021
自分を知るためのチェック B……………	023
あなたの深層意識が能力を下げている……………	027
無意識では「能力がない人」でいたい……………	030
思い込みが効率を悪くさせている……………	031
意識レベルの違いで成果は変わる……………	033
枯れた木の下ではいつまでも掃除が終わらない……………	035
あなたの心が枯れるのはなぜか……………	037
すぐ疲れるのは「被害者意識」があるから……………	038
自己評価の低さが成功を遠ざける……………	040
世話好きな人は自己評価が低い……………	042
深層意識のブレーキを外そう……………	044

# なぜ、あなたは思い通りに生きられないのか

私たちはふたつの脳を持っている……………	048
あなたが使っているのは「子どもの脳」？ 「大人の脳」？……………	049
子どもの脳の割合が多いと成果が出せない……………	051
古い子どもの脳をバージョンアップさせよう……………	052
親に対する依存心が子どもの脳をつくっている……………	054
「愛されなかった自分」という思い込み……………	055
愛情とは依存することではない……………	058
親に対する依存心が今のあなたを苦しめている……………	059
成長するためには「親から生まれた」という意識を捨てる……………	061
大人になっても残っている、子どもの頃の「勘違い」……………	064
人は生まれた瞬間から親への「勘違い」が始まる……………	066
視野が狭いと「勘違い」に気づかない……………	068

第3章

# 潜在能力を開発して脳を発達させる方法

隠れた「傲慢さ」があなたの視野を狭めている……………070

傲慢さがあると脳はそれ以上成長しない……………072

親や兄弟への被害者意識が社会の見方につながっている……………074

社会へ「平等」を求めるのは本当に正しいのか？……………075

「お金持ちは弱者を救うのが当然」は間違い……………077

なぜあなたはお金持ちになれないのか？……………078

社会に対して依存する、子どもの心を早く捨てよう……………080

脳が発達していないと、お金持ちの考え方が理解できない……………082

自分の中の古い子どもの脳を自覚して成長しよう……………083

あなたの知らない「大人の心」の世界がある……………084

子どもの脳を変える3つのステップ……………088

眠る直前に脳を修正しよう……………089

決意を深層意識に伝える……………090

深層意識の中の100人の兵士たちとは？……………091

動かない兵士たちが多いほど、古い脳を使っている……………093

自分の目標に合わせて命令をしよう……………095

「命令」することで決意が固まる……………096

成功する人はいつも自分に命令している……………098

深層意識の世界では命令形で伝えるべき……………100

子どもの自分をイメージし、深層意識に直接働きかける……………101

古い子どもの脳に「間違い」を伝えよう……………104

なりたい自分を教えて、間違った考え方を変えていく……………106

修正の言葉を繰り返し、納得させる……………108

深層意識に命令して能力を高める……………109

大脳辺縁系（子どもの脳）を修正するプロセス……………110

修正文、命令文は、一日何度でも唱えよう……………111

変わりたいことを修正文にして現実化させる……………112

第4章

# 成功したいなら「5つの壁」を越えよう

「生まれつきだから変えられない」は間違い……………	115
脳に命令形がないと片づけられない？……………	116
脳の回路は続けることで変わる……………	119
「勘違い」の思考回路を修正して、能力を高めよう……………	121
あみだくじの横線を取るだけで、脳のルートは変わる……………	123
同じ出発点でも、選択が変わると結果が変わる……………	125
頑固な人、人のせいにする人は変化が遅い……………	126
自分の能力を高めたいなら、責任が取れる人になろう……………	128
「人は鏡」の法則で、見えない問題点を映し出す……………	129
自分のどこを修正すべきかは、他人から見えてくる……………	131
脳のクセを修正すれば、人への悩みが消える……………	133
自分を修正すると、なぜか他人が変わるといふ真実……………	135
「人は鏡」の法則で、潜在能力も開発できる……………	137
人に言いたいことは、今の自分にとって必要なこと……………	139
開発すべき能力を示す、深層意識からのメッセージ……………	141
いろいろなするのは、上の世界に気づいた証拠……………	142
変化の種は、植えてから芽が出るまで100日かかる……………	143
成功者は子どもの頃から脳の回路が違う……………	148
子どもの頃の習慣で成功者かどうかはわかる……………	149
今から脳を成長させて「成功者の脳」になるには……………	151
成功への道を阻む「5つの壁」とは？……………	152
人生の道は自分で運転する、とまず自覚しよう……………	154
車が快調に走らない……その原因は？……………	156
「正しい運転技術がない」と当然うまく進めない……………	157
正しい運転技術を取り入れるには……………	159
生き方が変われば、人生は上手に乗り越えられる……………	161
多くの人が認識しない、メンテナンスの重要性……………	163



第5章

あなたの可能性を最大限に引き出す9つの習慣

プロは身体のメンテナンスを欠かさない……………164

身体のケアは、少なくとも30代後半からは必須……………166

メンテナンスの基礎は、身体を鍛えること……………168

鍛えれば、体質は変えられる……………169

身体が動かさなければ、夢は実現できない……………171

あなたが乗っている車は、もしかして三輪車かも？……………173

三輪車になった理由とは……………176

自分の車のレベルは変えられる……………177

ガソリンを満タンにして出発しよう……………179

ガソリン⇨欲望は、自分のエネルギー……………181

欲望をたくさん持っている人が成功できる……………183

深層意識が出している「標識」を読んで走ろう……………185

深層意識からのメッセージが隠れている日常……………187

メッセージがわかれば、カーナビ付きの車で走ると同じ……………188

誰もが気づいていない「5つの壁」を知り、乗り越える……………191

「9つの習慣」で自分の脳を自然に変える……………194

習慣1 決めることから始める……………195

習慣2 過去の自分を裁く……………197

習慣3 極端なものをあがめる……………200

習慣4 疲れたと思ったら運動する……………202

習慣5 落ち込んだときのツールを用意する……………206

習慣6 生産力を高める……………209

習慣7 成功物語に接する……………211

習慣8 未来の緊張感を先取りする……………213

習慣9 未来の自分に相談する……………214

成功者と成功しない人の違いとは？……………217

成功者はなぜ「弱い人に同情しない」のか？……………219

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

第1章

あ  
あなたが変わらない原因は深層意識の中にある

## 本当は知らない自分の心の中

多くの人は、自分のことを一番よく知っているのは自分だと信じ込んでいます。でも、はたして本当にそうでしょうか？

例えば、もし今、あなたが思い通りに生きていないと感じていても、それは

- 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

周囲にさまざまな理由があるからだと考え、自分自身の心の中に原因があるとはあま

り感じていないでしょう。

たとえば、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」

「疲れているから、ゆっくり休めば、バリバリ仕事ができるはず」

といっ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。

## 自分を知るためのチェック A

そこでまずは自分を知るために、いくつか簡単なチェックをしてみましょう。

2つのチェックリストがありますが、最初はAタイプのリストです。

パッと見て「そう思う」と少しでも感じたなら、その項目の数をカウントしてみてください。

- ちょっとしたことで、心の中に「なんで？」という言葉が浮かびがちだ
- ちょっとしたことで、心の中に「やっぱり……」という言葉が浮かびがちだ
- 人に何かを言うとき、「でも」から始めることが多い
- 人に何かを頼まれると、「ええええ……」という言っつてしまっ
- 「絶対」という言葉はあまり使いたくない
- 仕事を人に押し付ける人がまわりにいる
- 「二人で何かやる」というのは寂しいことだと思う
- 何かをしているときに急に席を立って、何か別のことをしに行くことが多い
- 子どもの頃から習い事を続けたためじゃない
- 親にはもっと自分を褒めてほしかったと感じる
- 学生の頃に自慢できる体験が特に浮かばない
- 親が受験生の世話をするのは当然だと思っ

- 休みの次の日は気が重い
- 次に何を食べようかとよく考える
- オフタイムはゲームをしたり、テレビを見たりすることが多い
- 周りに愚痴や言い訳をする人がなぜが多い
- すぐに風邪を引いたり、調子が悪くなりやすい
- 仕事を休むことがわりとある
- 何事もマイペースでやるのが一番だ
- 5年後の自分について考えたことがない

## 自分を知るためのチェック B

さあ、いくつの項目が当てはまったでしょうか？

次に、もうひとつ別のBタイプのリストをチェックしてみてください。

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。

- 言われた仕事はできるだけ早くやる方だ
- 初めての場所に一人で行くことがよくある
- 教えてもらうよりも、まず行動する方が好き
- いつも挑戦することを選ぶ
- 子どもの頃、「勉強しなさい」と言われたことがない
- 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
- 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
- 住むなら田舎よりも都会の方がいい
- 責任の重い仕事をさせてもらえるとつれづれ
- 店に入って「こつしたらもっと売れるのに」と考えることがよくある
- 人が嫌がる仕事でもそれほど気にならない
- 難しい仕事があると内心わくわくする

- 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
- 弱そうな人を見てもあまり同情しない
- 旅行などは自分で計画するのが好きだ
- どちらかというと鈍感だと言われる
- 高級なものの方が安物より長持ちするからいい
- 早くマイホームを手に入れたいと思う

さて、最初のチェックリストAで当てはまった項目と、次のチェックリストB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？

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、という場合は、**要注意**です。

ここで大事なことをお伝えしましょう。もし、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よ。

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、成功する人生を手に入れることはまずできないでしょう。

仕事が変わっても、家庭環境が変化しても、景気が良くなっても、あなた自身の中に問題がある以上は、満足のいく人生は訪れないのです。

自分はBタイプの項目の方が多かった、という場合も、安心するのは早いです。

一桁<sup>けた</sup>程度の差では、さほど豊かな人生を送れるわけではありません。

また、今は落ち着いて本を読んでいるために、理想的な状態のイメージで回答していますが、何か起きて気持ちが沈んでいるときには、まったく違う回答になるかもしれません。ですから、この質問を読んで、よくよく普段の状態を思い出してみてもう一度回答してみると、かなり実態に近くなると思います。

ここまでのチェックリストでわかるのは、あなたの中に成功を妨げる思考がどれだけあるか、どんな考え方があなたを成功から遠ざけているか、ということですよ。

それは、脳の発達に関係があるのです。もしAが多ければ、あなたは脳が未発達のまま、思考をしています。

「**思考が現実化する**」と言います。その思考が未発達な脳からの思考であれば、これは問題です。仕事の能力や時間や体力の問題以前に、あなた自身の中にある思考そのものが、あなたの一生を決定づけていることをこれから学んでいきましょう。

## 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。

例えば、ちょっとした口癖や言葉にはしなくても心の中で自然と浮かんでくる言葉で、その人の能力がわかります。

■ **人に仕事を言いつけられるのはイヤだ**