

DREAM & DIET

夢実現日記[®] ダイエット

<http://diet30.com/>

魔法のキーワード

(夢・目標・願いごと)

夢の実現を誓った日

(D I E T開始日)

到達目標ウエイト

..... k g

夢実現の期限日

(目標達成予定日)

現時点のウエイト

..... k g

目次

ダイエット成功と夢実現の扉へようこそ 4

はじめに 5

人生の主人公はあなた、間違いなくあなた自身 6

三つの決意とDREAM&DIET 10

30秒ダイエット 17

もう一つの30秒ダイエット 23

バスタイムでの30秒ダイエット 29

夢実現日記ダイエットの記入例 32

夢・実現（ダイエット成功）データブック 40

夢・実現（目標達成）のシーン 55

夢実現・変身（ダイエット）進捗表 57

ダイエット成功（夢実現法則）の秘密【特別付録】 59

あとがき 69

夢実現ダイエットの秘密 70

ダイエット成功と夢実現の扉へようこそ

「本当は痩せる必要のない女子のためのダイエット」
それが「夢実現ダイエット」

実は、このBOOKはダイエット成功が目的ではありません。
シミュレーション的にダイエットへチャレンジすることで、夢を実現するための・夢実現体質に変身するためのガイドブックなのです。

そうです。
夢を実現するためのコツをマスターするためのトレーニングガイドなのです。

一日わずか30秒のトレーニングでダイエットに成功できた！ ⇒
⇒ となれば ⇒ ダイエット成功という目標をあなたの夢の実現に
書き換えるだけで良いのですから。

内容について詳しく説明を確認したい方は、まずは最後部の章（夢実現ダイエットの秘密）を読んでみてください。

それから最初に戻り夢実現ダイエットをスタートしてください。

夢実現の扉へようこそ。
さあ、自らの手で扉を開けてください。

はじめに

あなたは自分自身の人生の主人公であるはず。
しかもリハーサルなし、今が本番の人生。

人生という映画のシナリオは
あなた自身がつくり上げるもの。

主演・監督・演出・脚本・原作
＝すべてあなた自身、の映画。

人生における自分自身という主人公を変身させたい。
昨日までの自分から生まれ変わりたい。

今日、今を、運命を変える再スタートにしてみたい。
たくさんの夢や願いごとの実現にチャレンジしたい。

きっかけは、あなた自身がつくるしかない。

一日わずか30秒だけ、未来の自分への投資。
30秒ダイエット ？

違う、本当は30秒ドリーミングだ。
夢や願いごとをかなえる、自分の運命を変える。

そのための30秒なのだ。
わずか30秒でよい。

きっと、夢はかなう。
ラストシーンでのあなたのセリフだ。

夢実現日記DREAM&DIETは
あなたが夢をかなえるための
今までの自分から変身するための
きっかけと熱意継続のためのコーチであり道具でもある。

あなたの夢実現に乾杯！

人生の主人公はあなた、間違いなくあなた自身

ダイエットが人生の目的ではないはず。
もちろんあなたの生きがいやダイエットの繰り返しなんかでは決してない。

あなたには、たくさんの夢がある。
ぐずぐずしている暇などない。
ダイエットでの変身は、夢をかなえるためのきっかけで良い。

たくさんの夢をかなえよう。

■まず、夢実現日記ダイエットのスタートページの「*夢の実現を誓った日*」の記入だ。

そこに今日の日付を記入する。今日こそが、運命を変える日だ。

さあ、以上で準備完了。夢実現の扉が開かれる。

誰の人生でもない、あなた自身の人生だ。
今のあなたは、現在の延長線上での生活に満足し続けるつもりはない、はずだ。

■「*現時点のウエイト*」に、
今日というスタート時点のウエイトを記入しよう。
もちろん食事の直後や帰宅後等、時間帯によってバラつくこともある。
今後、可能な限り毎日決まった時間にチェックしよう。

毎日チェックするのが楽しみになってくる。

■次は、「*到達目標ウエイト*」に、
あなたが目標とするウエイトを記入する。
現在のウエイトとの関係もあるが、減量期間は3ヶ月以内で最大15キログラムまでの減量にとどめよう。
できれば3ヶ月で10キログラム以内を設定して欲しい。

それ以上のダイエットにチャレンジする場合は、3ヶ月後を中間の目標地点として設定し、その時点から再度、最終的な目標ウエイトにチャレンジするようにしよう。

なぜなら、身体のバランスを崩すことなく体質レベルでのダイエットを成功させ、変身するためには、

つまり細胞レベルから変身するためには、3ヶ月は必要となるからだ。

ダイエットとリバウンドとの繰り返しではない。
今回のダイエットがあなたの人生において最後のダイエットとなる。

■ さあ、いよいよ「*夢実現の期限日*」にあなたが目標とするウエイトを達成させる予定日を記入する。

3ヶ月以内を設定しよう。短期決戦型で変身するのだ。

■ 魔法のキーワードを設定する前に、ダイエットの目的と成功後の自分を再確認しよう。

ダイエットの成功を決意し、自分自身に決心し、自分で行動することを決断しようとしているあなただ。

ダイエット成功と夢の実現を宣言しようとしているあなた、だ。

成功は間違いのないもの。
だからこそ再確認しておこう。

ダイエット成功後、いちばん最初に、あなたがやりたいことって何だろうか。

まずやってみたいこと。

スリムになって、街中を散策しウインドウショッピングを楽しむことだろうか。

海外旅行に出かけて異国の地でこれまでと違った自分を再発見してみることだろうか。

そのシーンをイメージするために、
夢・実現（目標達成）のシーンのページを開けて欲しい。

そこに、あなたの夢・実現のシーンを記入するページが用意されているはずだ。

夢・実現（目標達成）のシーン

そのページに写真やイラスト等を貼ってみよう。
雑誌やパンフレット等から気に入った写真やワクワクするような写真・イラストを切り抜いて貼っておこう。

ダイエット成功後のあなたの夢が実現したシーンだ。
その舞台でも背景でも、大小の道具でも、何でも構わない。

写真やイラストがなければ、「言葉」で記入してもOKだ。
ひょっとしたら理想の出会いと理想の結婚がダイエット成功後の夢だとしよう。

例えば、こんなシーンをイメージして
「日記」のように書いてみるのだ。

お気に入りの真っ白なチャペルの風景の中に幸せ一杯の二人がいる。

どこまでも鳴り響く鐘の音をBGMに、たくさんの人々の祝福の輪の中に歩み寄る。

私の横には笑顔で照れくさそうにしている彼がいる。
感激と感動に包まれながらブーケを投げる私は最高に輝いている。

二人だけで見る異国の地の風景は、すべてがまばゆい光にあふれている。

ディナーは、昨日が海に沈む夕陽を見ながら、今日は宝石箱のような夜景を眺めながらのひと時。

あらためて二人の幸せに乾杯。

このシーンの頁は、毎日毎日、何回でも見るようにして欲しい。

ワクワクした気分を自らつくり出すことが、夢を実現させる原動力になる。

■夢実現日記ダイエットスタート頁に戻って、魔法のキーワードを設定しよう。

「55キログラムまでのダイエットに成功する」でも構わない。

「あと〇〇キログラム減量する」

「ダイエットに成功して、素敵な自分を再発見するために旅にでる」

「ダイエット成功後、〇△にチャレンジする」

でも構わない。

もちろんダイエットの成功そのものをキーワードに設定しても良いのだ。

だが、必ず成功の期限日も設定しておこう。

もし、夢の実現や目標の達成に、実現期限日を設定しなければ、あなたの夢は単なる空想、妄想、あこがれにとどまってしまうからだ。

記入例

魔法のキーワード平成27年8月16日までに
(夢・目標・願いごと)ダイエットに成功 ヤッター！

■これでかなえたい夢とその夢の実現期限日が決まったことになる。

成功のためのスイッチが入ったのだ。

三つの決意とDREAM&DIET

■スイッチは、入った。

あとは毎日、朝と夜に、あるいはスキマ時間に30秒ダイエットを実践するだけである。

30秒×2回の実践でも一日わずか1分間だ。

必ず継続しよう。

同じものを食べたり飲んだりしても、太る人とそうでない人がいる。

体質だね、と一言で片づけてしまえば、それまでだ。

骨格レベル、細胞レベルで体質改善をする。

太りにくい体質になるための、あなたに隠された自然治癒力をよみがえらせる。

その一つが30秒ダイエット。

30秒ダイエット実践の前に、今回のチャレンジを人生における最後のダイエットにするために三つの決意をして欲しい。

そもそもダイエットの必要があるということは、生活習慣病にかかっている、ということ。

ダイエット食品やサプリメント等のみの摂取でダイエットをやるならば、逆にその食品等の摂取を止めた時にどうなるか、だ。

だからこそ自分の意思で細胞レベルで変身する。
みずからを変身させる。

それを短期決戦型で一気にやってしまうのだ。

■一番目の決意

「30秒ダイエット×一日2回の実践」

痩せすぎたら、止めれば良い。

■二番目の決意

「夢実現・変身進度表」の記入によるウエイトチェックを毎日やる。

それとダイエット成功データブックの入力。

夢実現日記の巻末にある「夢実現・変身進度表」を切り離して、記入の上、目に付くところに貼る。

必ず、毎日記入すること。毎日だ。

ダイエット成功データブックの入力は、ダイエットへのチャレンジやダイエット成功後にやってみたいことに関して、思ったこと、感じたこと、気づいたこと、閃いたこと等を記入する。

ただし、記入自体が苦になるようだと逆効果となるので、気楽に書ける範囲でOKである。

もちろん毎日記入しなくても構わない。

でも、夢・実現（目標達成）のシーンだけは、毎日毎日、見て・確認してイメージしよう。

■三番目の決意

「生活習慣病脱却のためのショック療法の実践」

太っているとしたら、これまでの生活全てが原因となっている。

生活習慣病なのだから。ある意味、病気なのだ。

生活習慣を変えるために、一度、今の意識で生まれ変わることができれば良い。だが、実際は不可能である。

であれば、自分自身の全てにショック（刺激）を与えよう。

すでに今のあなたは、ダイエットしよう、痩せよう、と意識を変えることができたはず。

次は、身体や器官を強い意思の力で支配する、言い聞かせる、服従させる。

それがショック療法だ。
身体全体を、生活そのものを変える。
あなたの強い意思の力で、だ。

生活習慣病脱却のためのショック療法として、以下のトレーニングを必ず実践して欲しい。

今日からでなくても良い。
思い出したように実践するだけでも良い。

体質レベルから変身する。
であれば、内臓も骨も変化するということになる。

実は、内臓も筋肉であり骨も筋肉の力によって動くということを忘れないで欲しい。

その筋肉を変化させる、鍛えるのは、トレーニングしかないということになるのだ。

習慣を変える、体質を変える、運命が変わる、人生が変わる。

■ 1. 腹八分（8分）？ ノーだ。
腹五. 八分（5. 8分）だ。

人間の胃や腸は、実に良く膨らんでくれるもの。
便利な器官だ。

だから、あなたは錯覚してしまうことになる。
胃が120%まで膨らむ時点を、容量の限界だと認識しているから・・・
腹八分しか食べない状態が、実は100%であると気づいていない。

腹八分は、絶対に食べすぎの状態だ。

腹六分でちょうど良いくらいだ。
それでも錯覚するかも知れない。

だったら、

半分よりちょっと多い感じ、という感覚を器官に覚えこませるために腹5. 8分を実践する。

これまでの生活習慣を、一度ガタガタにするためのショック療法だ。

胃や腸は自分の身体の一部だ。
自分の意思の力で言うことを聞かせてみろ。

■ 2. ストローによる腹式呼吸へのチャレンジ

意識して毎日30秒～60秒、腹式呼吸を実践しよう。
そう、息を吐いた時にお腹を凹ませて息を吸った時にお腹を膨らませる呼吸方法。

なぜか？

腹式呼吸は、横隔膜を鍛えてくれるトレーニング。
その横隔膜は同じ筋肉でも、脂肪を燃やしてくれる筋肉なのだ。

同じ呼吸をするのであれば、ダイエットに効果のある呼吸をする。

呼吸をもダイエットの味方にするのである。

腹式呼吸に慣れていないならば、ストローをくわえて、ゆっくりと呼吸を試みよう。

ゆっくりとお腹を膨らませながら息を吸い、吸う秒数の2倍の時間をかけるくらいに、ゆっくりとお腹をへこませながら息を吐く。

もちろん、ストローを使用せずにゆっくりと腹式呼吸ができるのであれば、無理に使用する必要はない。

次第に慣れてきたら、腹式呼吸の後に、お腹をへこませた状態で下腹に力を入れて、そのままの状態を維持しながら普通の呼吸を続けてみる。

(後述・もう一つの30秒ダイエット入門篇のポーズ)

一ヶ月でウエストのサイズが違ってくるから。
本当だ。

あとはやるかやらないか。

通勤通学の待ち時間や乗り物の中でも、すぐに実践できるトレーニングだ。
お腹の筋肉のみならず、内臓の筋肉をも刺激することになる。

さらに、内臓の筋肉を刺激する方法がある。
それが次のトレーニングだ。

■ 3. 下腹マッサージ30秒
(朝・夜ベッドの中、布団の中でOKだ)

まず、あお向けに横になった状態で両膝を立てよう。

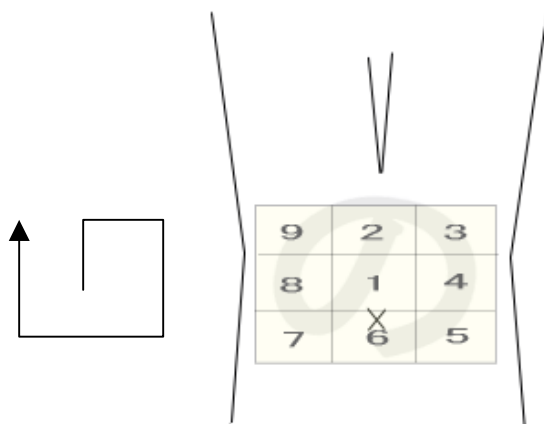
次に、自分の下腹（おへそから下）全体をマッサージする。

ゆっくりと両手の指先をそろえて立てて、「の」の字を描くようにマッサージするのだ。

さらに、お腹全体をイメージで縦3×横3の計9ブロックに分ける。

その9ブロックのそれぞれの中心を、1番から順番に9番までゆっくりと両手の指先をそろえて立てて押してみるのだ。

固くなっているところは、揉みほぐすようにする。
腸の筋肉を直接、刺激することができる。



ただし、胃腸の手術をしたような人は実行しないこと。

■ 4. 咀嚼（そしゃく）ギネスへの挑戦

太りやすい人は、食べるスピードそのものが速い。

食べ物を口の中に入れた後、あまり噛むことなく飲み込んでいるような人すら存在する。

ご飯を一口入れた後、5、6回も噛まない。
わずか2、3回の咀嚼で胃の方へ流し込んでいるようなものだ。

実は、食べ物をあまり噛まないことで、歯ぐきや下あごを鍛えることをしないでいると、40歳代後半や50歳代になってから、歯が抜けやすくなる可能性もある。

一口入れたご飯を何回噛むことができるか、自己記録への挑戦をしてみよう。

自分だけのギネスへのチャレンジだ。
思い出したように試みるだけでも構わない。

やがて、10回以上噛んでも胃の方へ流れ落ちることがないようになるはずだ。

自分だけの世界で記録更新を続けよう。

■ 5. 何でもダイエットの実行 （自分自身を90日間ダイエット漬けにする）

短期決戦型ダイエット。
自分の生活習慣を何かしら変えようとするならば、思い立ったこと、考えついたことを何でもやってみる。

- ・ 階段を上がる時に、両脚の内側に力を入れて上る。
- ・ 座っている時に、両膝どうしをくっつけて骨盤を締めるように力を入れる。
（お風呂でもできる）
- ・ 工作中などに気分転換を兼ねて、こっそり腹筋を使って両足を浮かす。
- ・ 間食分のお菓子等を周囲の人へプレゼントする。

- ・いつものバス停から次のバス亭まで歩いてみる。
- ・一週間だけ、飲み物をゼロカロリーのものにする。
- ・三日間だけ、菜食主義者になってみる。
- ・「もったいない」という気持ちに遠慮してもらって、思いついた時にはランチを半分残す。
- ・イスに座った状態のまま、両手をそろえてイスの背もたれに触るように上半身を交互にひねる。

例えば10秒間ずつ。

.....

ひらめいたことを自分へのメッセージだと考えて、実行してみるのだ。

それが何でもダイエット。

90日間のダイエット漬けなんてあつと言う間だ。

30秒ダイエット

- 基本形は、後掲図のようにあお向けに横になって始める。
まず、①～④まで後掲図を見ながらイメージをつかむ。

あお向けになる。両方の手のひらは上に向ける。
呼吸はゆったりと自然に。
(できれば腹式呼吸をする)

- ①息を吐きながら、両腕を内側へひねる。
親指が下に向くまでひねる。
- ②息を吐きながら、両足のつま先を手前に引きつける。
(アキレス腱を思いっきり伸ばす)
- ③さらに息を吐きながら、両足の親指をくっつける。
同時に、両足のかかとを力いっぱい外側(左右)に拡げる。
慣れてきたら、②と③を同時に行う。
- ④そのままの状態を維持しながら、息を吸い込む。
息を吐きながら、両足を床から持ち上げる。
(膝は伸ばしたまま)

(両足の高さは、自分でいろいろ高さを変えてみて、
骨盤に圧迫感がある位置を探す)

- ⑤持ち上げた両足の形(ハの字)を維持したまま
(膝を伸ばしたまま)上下運動を行う。

(床に足がつかないように、浮かせたまま上下に動かす)

上下で1回として30回または30秒でOK。
呼吸は、吐いたり吸ったりの自然体で構わない。

- ⑥30回または30秒クリアしたら力を入れてもう一度②と③の動作を行う。

息を吐き切る瞬間に、力いっぱいかかとを拡げる。

⑦息を吐き切ったら、力を抜いてゆっくりと足をおろす。

⑧意識を骨盤に向けて、
骨盤がキューッと締まるのをイメージする。

呼吸は、吐いたり吸ったりの自然体で構わない。
息を吐きながら、力を抜いて足をおろしたら⑧に進む。

※

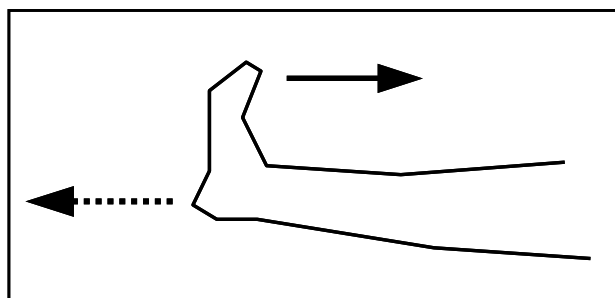
運動不足の人は、腰に負担をかけているので起き上がる時に注意すること。

起き上がる時は、あお向けの状態からいったんうつぶせになる。

さらに、膝を曲げて両手を伸ばし、猫が背筋を伸ばすような動作をしてから起き上がるようにする。

30秒ダイエット

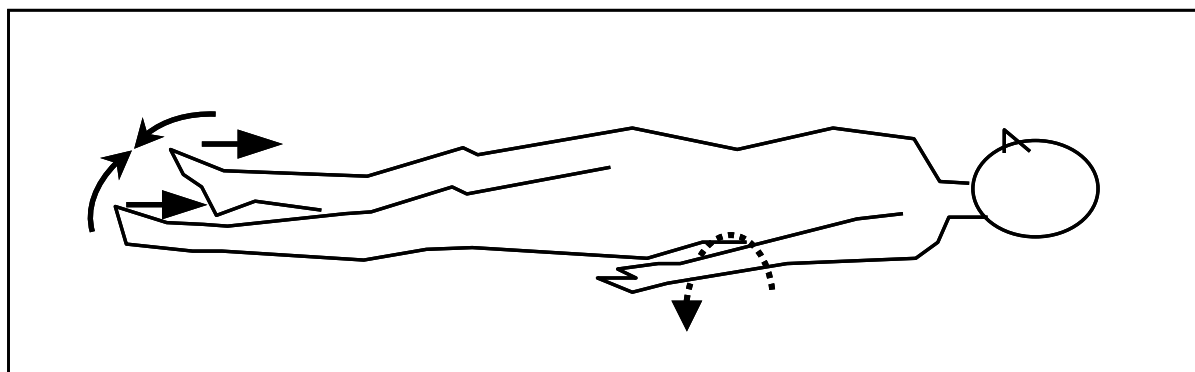
- ①をやって ⇒
②と③を同時にやって ⇒
それから④にチャレンジ ⇒ そして
⇒ 上下に30秒



つま先を手前に引きつける
踵(かかと)を遠くに突き出す
(アキレス腱を目いっぱい伸ばす)

- ④両足を伸ばしたまま、足先を浮かせる
(数センチから20センチくらい)
⇒ 浮かせたまま(床につけずに)上下に動かす

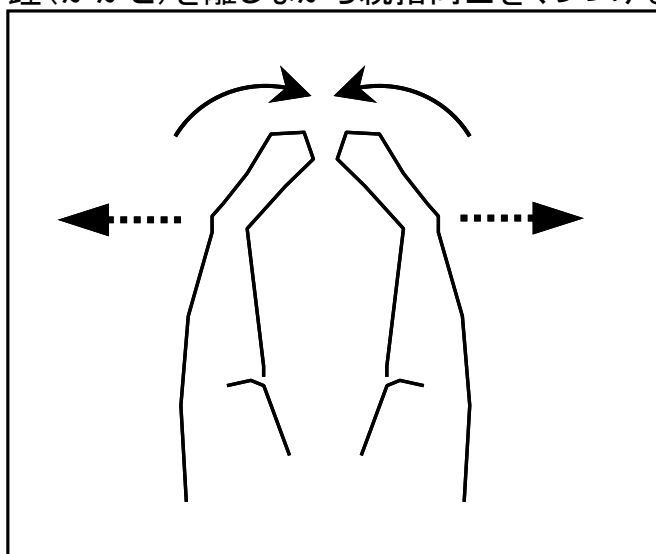
②アキレス腱を伸ばして、両足のつま先を引きつける



- ③両足の親指をくっつける
同時に、踵をできるだけ離す
(自分から見て、ハの字の形になる)

- ①両腕を内側にひねる
(親指を下にして、手の甲が内側)

踵(かかと)を離しながら親指同士をくっつける

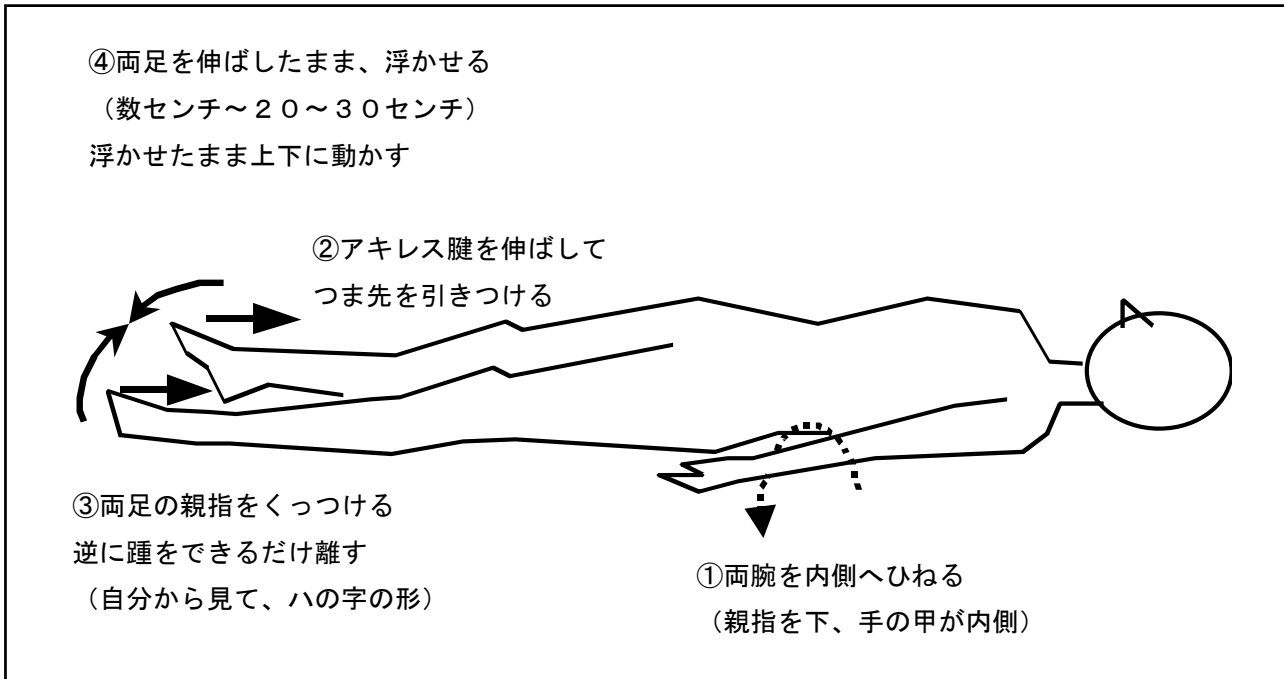


自分から見た足先
目いっぱい踵(かかと)を離す

- ※ ヨガでいうところの骨盤を締めるポーズです
- ※ 息を止めずに自然呼吸をしてください(吸ったり吐いたり)

30秒ダイエットのポイント

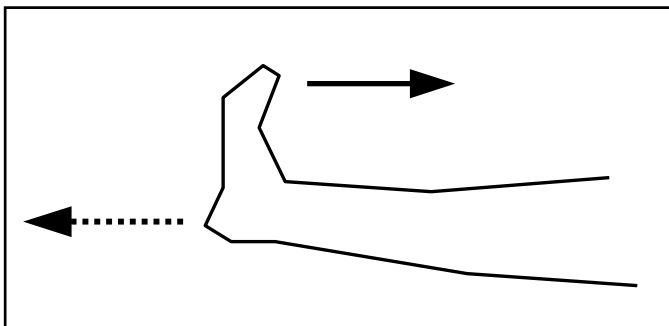
①をやって ⇒ ②と③を同時にやって
⇒ それから④にチャレンジ ⇒



⇒ そして、上下に30秒・・・
両足を浮かしたまま上下に動かす。

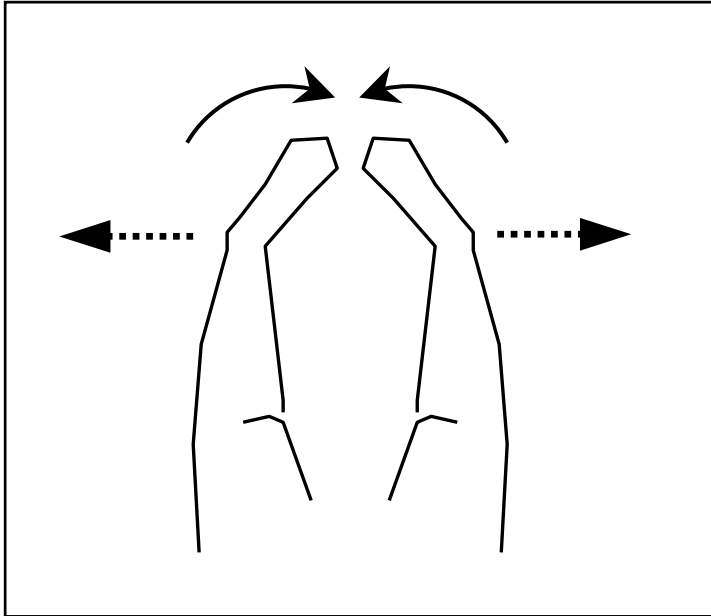
【ポイント・1】

つま先を手前に引きつける ⇒
踵（かかと）を遠くに突き出す
(アキレス腱を目いっぱい伸ばす)



【ポイント・2】

自分から見て、足先はハの字形になる。



30秒ダイエットの確認

もう一度、順番に動作を確認しましょう。

①両腕を内側にひねる。

同時に、踵をできるだけ遠くに離す。

（親指を下にして、手の甲が内側）

踵（かかと）を離しながら親指同士をくっつける。

（自分から見て、ハの字の形になる）

※ ヨガでいうところの骨盤を締めるポーズです。

②アキレス腱を伸ばして、両足のつま先を引きつける。

③両足の親指をくっつける。

④両足を伸ばしたまま、つま先を浮かせる。

（数センチから20センチくらい）

⇒ 浮かせたまま（床につけずに）上下に動かす。

※ 息を止めずに自然呼吸をしてください。

（ゆっくりと吸ったり吐いたりする。）

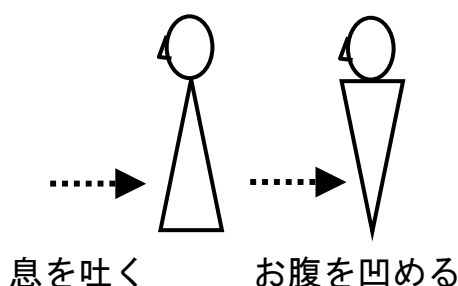
もう一つの30秒ダイエット

入門・初級・中級・上級の4つのトレーニング。

基本のトレーニングではありませんが、可能な限り毎日チャレンジしてください。

朝・夕（夜）の2回が理想です。

■入門篇



- ・まず思いっきり息を吐き出して、お腹と背中がくっつく位までお腹を凹める。
- ・その状態をキープしたまま普通の呼吸を30秒間続ける。
- ・30秒間お腹に力を入れたまま。

（お腹があまり凹まないという人は、息を吐きながら身体を前に曲げるようにします。

自然とお腹が凹むはずですが。

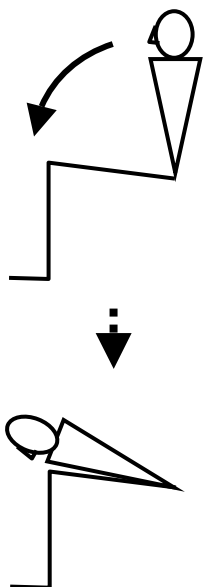
そこから身体を起こして、お腹に力を入れたままの状態をキープしてください。）

いつでもどこでもできるトレーニング。
人前でも、こっそりと実行できます。

もう一度言います。

1ヶ月もしないうちにウエストのサイズが変わってきます。

■初級篇



- ・イスに腰掛けた状態で行います。
- ・両足を閉じて、太もも、膝、足首、かかと、足先までをくっつけます。
- ・思いっきり息を吐き出しながら、お腹を凹めつつ身体を前に倒します。

- ・胸がふとももにつくようにする。
- ・その状態をキープしたまま、普通の呼吸を30秒間続ける。
- ・30秒間お腹に力を入れたまま。

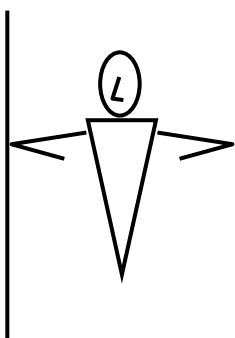
(両手は組んだ状態で足首のあたりに置くようにします。)

- ・自然呼吸で30秒経過したら、身体を起こして終わりです。

もし、お腹が出ているようだとだいぶ苦しいはずですが、頑張りましょう。

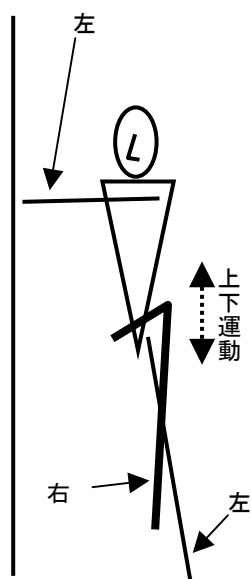
もちろん、妊婦さんやお腹の手術をしたような人は控えるようにしてください。

■ 中級篇



- ・壁を利用します。
(手をそえることのできるものであれば何でもOKです。)

- ・両肘を曲げて、その肘が壁に着くか着かないかくらいの位置に立ちます。
(まず、左手・右足からやってみます。右側の壁に直角になるように立ってください。)

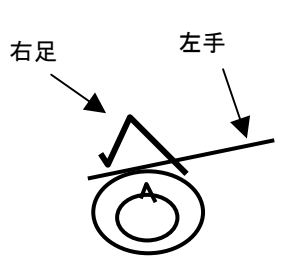


- ・左手で、壁に軽く触れてバランスをとるようにします。

(これだけでも、左手が引きつる方がおられるかも知れません。)

- ・ そのままの状態です。右足をもち上げて膝を直角にする。
そして、同時に右足が左足よりも左側にくるようにします。
- ・ そこから、普通の呼吸をしながら右足をできるだけ左胸に近づくように持ち上げます。

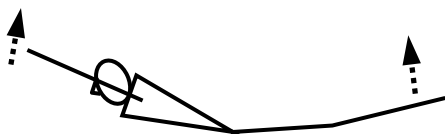
→ 直角の位置まで下げる → また、持ち上げる →
→ 下げる
この繰り返しです。
- ・ 30 秒間頑張ります。
- ・ 次は手足を逆にして 30 秒間です。
- ・ 上から見ると次の図のようになります。
これで、息を吸ったり吐いたりしながら 30 秒間です。



- ・ 意識は骨盤周辺の筋肉に持って
いってください。
できるだけ内部の筋肉を意識します。

■上級篇

- ・うつぶせになった状態から両手と両足を内側に向ける。(下図参照)
- ・息を吐きながら顔を上に向けて、さらに両手と両足を可能な限り上方に持ち上げます。
- ・できるだけその姿勢をキープします。



- ・息は、普通に吸ったり吐いたりします。
- ・手足が下がってきたら意識して上に持ち上げるようにする。
- ・リズムカルに上げ下げするのも効果的です。
- ・全身に力を入れたままで 30 秒。

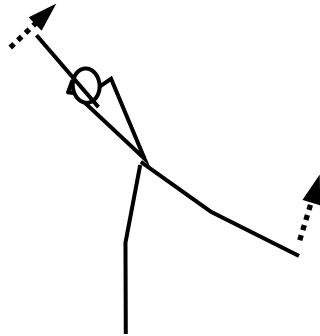
※ポイント（上から見た図）



- ・両手の中指がくっつくような感じで内側に向けてください。
- ・両足も親指同士がくっつくような形にします。

(立って行う場合)

- ・ 昼間、休憩時間等に行う場合は、下図のように片足ずつバランスをとりながら 30 秒ずつ行います。

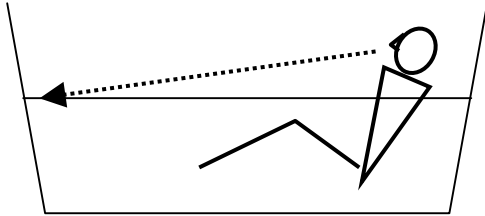


- ・ できるだけ、両手と持ち上げた方の足は内側に向けてください。

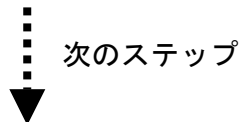
もし意思が弱くて「自分は習慣化できそうにない」という時は、次のバスタイムでの 30 秒ダイエットの習慣化にチャレンジしてください。

バスタイムでの30秒ダイエット

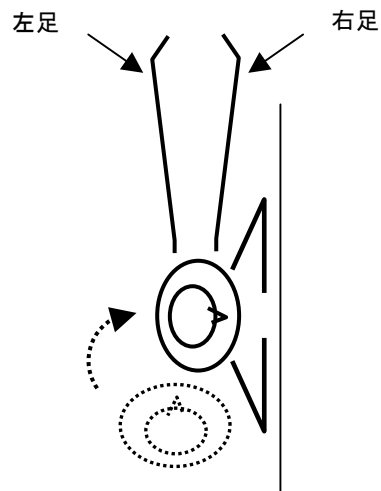
- ・ ゆったりとした気分でリラックスします。



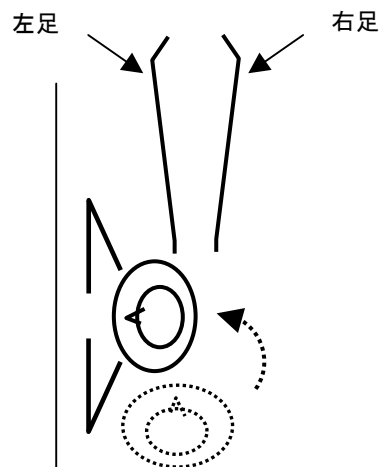
- ・ 息を大きく吐いてお腹を凹めます。
(もうこれ以上は絶対無理というところまでチャレンジしてください。)
- ・ この時バスタブの水位を確認します。
自分の目で水位が下がるのをチェックします。
- ・ 水位が下がった状態で30秒間、自然呼吸します。
(吸ったり、吐いたり)



- ・ 上半身を右側へ90度ひねります。



- ・ そして両肘をバスタブの縁の上に乗せます。
- ・ そのまま30秒のお腹凹ませます。
(もちろん吸ったり吐いたり自然呼吸です。)
- ・ 次は、上半身を反対(左側)にひねります。



- ・ 両肘をバスタブの縁の上に乗せる。
- ・ そのまま30秒のお腹凹ませ、です。(自然呼吸)

これなら、バスタイムで(わずか)1分30秒のダイエットです。

さあ、目標を達成するために一つのこと（30秒ダイエット）を習慣化する準備ができました。

あとは、それを実際に続けることと、成功・実現を潜在意識に刻みつけるだけです。

それを「書きぐせ」で実現させるのです。
いよいよ「書きぐせ」を実践するためのツール、カウントダウンでのデータブック記入の章に入っていきます。

ダイエット成功データブックの記入例

データブック記入の前に、一つだけ耳の痛い話をします。

ダイエットの基本は、何か分かっていますか。
カロリーの摂取量と消費量とのバランスなのです。
こればかりは間違いのないことです。

カロリー摂取量 \geq カロリー消費量
・・・ 現状維持か体重増

カロリー摂取量 $<$ カロリー消費量
・・・ ダイエットの成功

実は、脂肪1キログラムを燃焼するのに必要なエネルギーは、なんとなんと、
7,000kcalです。

ということは、毎日毎日600kcal減らしても、一ヶ月で、やっと2.5
キログラムの減量となります。

だからこそ、強い意思でカロリーをコントロールするとともに生活のあらゆる
場面においてダイエットを意識することが重要です。

それが、体質レベルで変身するためのダイエットです。
ここを忘れることなく毎日のデータブック記入を心掛けましょう。

【基本的なデータブックの記入方法】

■ 1. キーワード（目標）の確認

魔法のキーワードとして設定した言葉を週に一回は書きます。

・・・（後掲）記入例参照 ※1

ダイエットへの情熱を燃やし続けるために記入するのです。

■ 2. ダイエットデータの入力

・・・記入例参照 ※2

ダイエットへのチャレンジやダイエット成功後にやってみたいことに関して、思ったこと、感じたこと、考えたこと等を記入します。

ただし、記入自体が苦になるようだと逆効果となるので、気楽に書ける範囲で大丈夫です。

もちろん毎日記入しなくても構いません。

何も無い時は、「魔法のキーワード」そのものを記入してください。

・・・記入例 ※3

■ 3. ダイエット成功に向けての毎日の生活をチェック

・・・記入例 ※4

ダイエットの成功に向けての生活・行動・思考を自分で評価してみてください。10段階評価でチェックします。

翌日はもっと自己評価が上がるようにちょっとだけ意識してみることが大切になります。

次に、具体的な記入例を2パターン見ていきます。

繰り返しますが、自分の好きな方で構いませんし、変化していても大丈夫です。

気楽に考えてください。

【記入例・1】

一つめのサンプル（次ページ）をご覧ください。

H26. 8. 16 までに〇〇kg！ダイエットに成功する

14

二週間で〇〇キログラムダイエットする！
そう決意・決心した。覚悟したということ
ゼツタイに変身しよう。夢をかなえるクセがつくから

1

日付を記入

13

今日の30秒ダイエット。ちゃんと実行した？
もう一つの30秒。ウエストサイズを変える方法。めいっぱいにお腹を凹ませたまま30秒の普通呼吸。一ヶ月で3センチダウン

4

ダイエット成功に向けての毎日の思考・行動をチェックする
10段階評価。前日よりも、プラスになるように意識する

12

バス停二つ手前で降りて駅まで歩く

差入れのお菓子を食わずに持ち帰る。進歩だ

2

11

これまでの人生とその延長線上の人生から
夢をかなえる人生へとコース変更をしよう
今、そのチケットを手にいれようとしている最中だ

朝 60kg 夜 59.5kg ヤッター！

10

ダイエット成功へのチャレンジに再点火しよう
「よし、今日から夜の8時以降は、食べないぞー」
三日間だけ、人間ドック前夜にするのだ

ダイエット後に備えて旅行のパンフレットを収集。今からワクワクだ

9

30秒ダイエットは、どこでも、いつでも、できるよ
机に向かって座ったままで、両足を30秒だけ浮かせてみる
コツは、骨盤を締める感じで強く両膝をくっつけること

H26. 8. 16 〇〇kg ダイエットに成功する

H26. 8. 16 〇〇kg ダイエットに成功する

3

8

一週間だ。頑張ったね。来週の今日が楽しみだ
すごーい。どうしたの？ 教えて？ の声が聞こえない？
そろそろ自分へのご褒美を考え始めてみようか

何もない時は、魔法のキーワードそのものを記入する

人生のチャンスは、今。踏み出すのも、今、だ

自分で設定した「魔法のキーワード」を毎日毎日書くパターンです。

ダイエット成功「〇〇年〇月〇日、ダイエットに成功した」という具合に過去形で書いたり、

「ダイエットに成功する」といったような（強い感情を伴う）自分への言い聞かせを書いてください。

または、あなたが意識して実行した「コト」を日記風を書いてみてください。

要は、あなたの意識の中に「毎日、必ず、目標（今回のケースはダイエット成功）・夢実現を刻みつける」ということを実行するためのものです。

成功までの意識・思い・情熱を持続させ続けるための「きっかけ」となるものです。

何でも構いません、（書きぐせ）書き続けるということが非常に大切なのです。

ぜひ、書き続けてください。

【記入例・2】

二つ目の記入例は、感情・気分を重視したものです。
これはイメージトレーニングにもつながります。

ダイエット成功時点の感情・気分を予行練習的に先取りして（今ここで）味わいながら出来事やふとした閃き・第六感（予感）・シグナルなどを書いておきます。

気づきであったり、以外な自分を発見することにもつながります。

（次ページの例をご覧ください。）

H26. 8. 16 までに ダイエットに成功 ヤッター

8

ゴールが最終目標ではない。次なる目標を設定しよう
もちろん人生の最終目標でなくても良い
ダイエット成功後の次なる夢を決めるだけで良い

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

日付を記入

7

成功の扉が目にあるはず
その扉を開ける権利を持つのは、貴女だけだ
間違いなく開くから。自らの手で開けよう

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ダイエット成功のご褒美かな ?

海外での取材旅行に来ている私は、生まれ変わったような気だ

ダイエット成功に向けての毎日の思考・行動をチェックする
10段階評価。前日より、プラスになるように意識する

6

76. 5

帰国後の作品が入賞。手にしたかった賞、本当にうれしい

上京して〇〇ホテルでの表彰。カメラのフラッシュがまぶしい

毎日のウエイトを
記入してもOK

倒れ込むのではない
抜けよう。次なる夢に向かって駆ける
次なる夢の実現へバトンタッチに入っている

まとまった休みが取れた
次のステップ、次の作品への充填期間の予感だ

5

76. 0

貴女は、素晴らしい
貴女は、成功することができた
貴女は、次々と夢を実現することができる

2
ダイエット成功後の
自分を次々に
イメージしていく。
あたかも、今体験
しているように。
現実の世界でも
まんざらでもない
自分にきつとなれる

4

面白いサイト発見 ! 使えるかも ?

www.diet30.com/

ひらめき・ヒント
気づき・シグナルを
書きとめておく

人生の誕生日を二つにする
ダイエット成功日をもう一つの誕生日にしよう
生まれ変わった、バージョンアップした貴女だ

3

毎日が充実。幸せだなあ、幸せだなあ
毎日毎日、ラッキー・ラッキー。感謝・感謝だ

2

2

これまで人生という舞台の脇役だったかも知れない
いや、ひょっとしたら観客席から見ただけだったかも知れない
でも、間違いなくこれからは貴女が主役だよ

ダイエット成功・夢実現・願いごと実現・目標達成時に、心からクチにするであろうコトバを
今、実感しているように書いてみる。
成功後、変身後、夢実現後のシーンを体験しているように“振る舞う”イメージ。
書きぐせで書く。書くことで潜在意識に刻みつける。もちろん、クチぐせでもコトバにしよう。

「感謝します・感謝します」「幸せだなあ・幸せだなあ」「ありがとう・ありがとう」
「感謝・感謝」「ラッキー・ラッキー」「成功・成功」「合格・合格」「幸福・幸福」
「ツイてる・ツイてる」「ありがたい・ありがたい」「ハッピー・ハッピー」「豊かだ・豊かだ」...

いずれにしても、堅苦しく考える必要はありません。

自分流で好きなように書いても構いません。

要は、続けることと書くこと（意識することで）で自分の思い・夢実現・願望達成を潜在意識に刻みつけることの訓練をしているのです。

ダイエットする必要のないあなたにとってこの訓練は
（ダイエットという仮想体験＝シミュレーションを通じての）
夢実現体質に変身するための実践訓練なのです。

さあ、いよいよ夢実現ダイエットのスタートです。

夢実現の扉、オープンです。

夢・実現（ダイエット成功）データブック

- ・前掲の記入例を参考に毎日記入します。
もちろん自分流に自由に使いこなしても構いません。
- ・巻末の折れ線グラフは拡大コピーして部屋などに貼ると効果的です。
毎日記録してください。
- ・折れ線グラフは、目標とする右肩下がりのラインをクリアできるように毎日毎日チェックして自分の行動（食事・運動）につなげます。

（視覚からの刺激は強烈です。これでやる気が持続しなかったらウソです）

- ・折れ線グラフは、エクセルファイルを
サイトからダウンロードすることもできます。

⇒ <http://diet30.com/>

92

今日、決意した。宣誓した
もう一人の自分に誓ったのだ。ゆるぎない決意のはずだ
さあ、昨日までの自分と決別したあなたなのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

91

いつまでに、何キロ痩せる。目標と期限の設定だ
成功は約束されている
夢は実現するためにある。夢みるだけのものではない

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

90

ダイエットのために必要と思ったことをやれば良い
どうすれば良いか、何が必要かわかっているはずだ
今までの自分と違うことをやれば良いだけだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

89

30秒ダイエット。30秒だけのトレーニング
30秒×2回（朝・夜）でOKだ
一日わずか一分間ダイエットで成功できる

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

88

まさか、三日坊主になんかならないね
今度こそ本当の自分に会おうと約束したから
達成後の人生をイメージしよう。それからの後の可能性は無限だ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

87

自分自身への躰（しつけ）だ
時には自分をねじ伏せてみる。弱い自分に戻るのか
まんざらでもない自分自身を再発見するのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

86

肥満は生活習慣病。病気になったら徹底して治療するはず
なぜ本気で直そうとしないのか。今回こそがチャンスだ
今までの自分自身の生活を否定してみれば良い

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

君は必ずダイエットに成功する。これまで成功していなかっただけなのだ

85

薬や特定のダイエット食品の摂取に頼るだけのダイエット
止めたり、もとの生活に戻ったりすれば、どうなる
自分の意思の力で生活習慣病を克服したことにはならない

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

84

生活習慣病の克服は禁煙するようなもの
意思の力で喫煙を止める、二度と吸わないようになる
以前と同じ食生活や日常の生活には戻らない。真のダイエットだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

83

短期決戦で自分の身体が持つ恐るべき自然治癒力を活用しよう
腹8分（はらはちぶ）では食べ過ぎることになる
腹5.8分（ご一点はちぶ）を決意・実行する。腹6分の一手手前だ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

82

きみは、わずか3月でダイエットに成功した
きみは、わずか3ヶ月でダイエットに成功することができた
そう、私〇〇はわずか3ヶ月でダイエットに成功した

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

81

変身願望は、受身では、いつになるかわからない
今の人生の間には来ない可能性もある
だから動きだすのだ。だから動きだしたはずだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

80

成功後、最初にすることを決めよう
ご褒美に何を食べようか
誰に会う？ 何を着ていく？

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

79

今日のチェックは、微減？ それとも横這い？
スタート時より増えていなければOKだ
新記録だ！ 記録更新を続けよう

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

決意したことで、すでにダイエット成功のスイッチは入っている

78

あなたの成功体験は後に続く誰かの手本となる
あなたは先駆者として、サクセスストーリーを示すことができる
ダイエットの成功が、あなたに新たな人生を創造してくれる

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

77

ゴール後の感動を想像する。周囲の驚く顔がイメージできるはず
生まれ変わった自分がイメージできるはずだ
そう、あなたの人生のヒロインは、あなた自身なのだから

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

76

1キログラムの脂肪を消滅させるのに必要なエネルギーは？
7,000kcalの燃焼が必要なのだ
同じカロリーを食べるのは簡単だ。だから制御するのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

75

今回、ダイエットを決意したことこそが運命なのだ
あなたにクリアできないハードルは出現しない
あなたは必ず克服できると運命から認められているのだから

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

74

見た目だけではない。内臓にも筋肉と脂肪はついている
健康的にダイエットだ
「痩せたね。ほんと痩せたね、すごい」もう少しだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

73

きみが成功すると信じている
きみは変身する、みごとに変身する
きみならできる。今度出会う時のきみは・・・

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

72

3週間目、確実に体質は変化し続けている。この調子だ
あなたは内面からも変身しつつある
外面的に生まれ変わるあなたは、健康も手にすることになる

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ダイエット成功後のシーンにイメージできるものを貼付しただろうか？

71

今週は菜食主義者になってみる
徹底的に、でなくても良いのだ。気分転換でも構わない
気づかなかった味覚と意外な自分を発見できる

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

70

成功することを信じる、確信する
そして成功後の姿をイメージせよ
時に、とりつかれたように取り組んでみる

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

69

ダイエット、半端じゃないよ
つらい、苦しい、ある意味独りぼっちだ
でも、君なら絶対にできる。大丈夫だ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

68

甘いもの、美味しいもの、空腹からの誘惑
自分の意思でねじ伏せる
決意したのじゃなかったのか。嘘だったというのか

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

67

ダイエットに対してのあなたのやる気は何点？
おそらく満点のはずだ。えっ？ もう減点気味なのか
満点でなければその差を自分自身で埋めてみる

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

66

例えば三日坊主の繰り返しでも大丈夫だ。また今日から始めるのだ
五歩進んで四歩下がるくらいなら、二歩進んで一歩下がれば良い
一歩ずつの確実なる前進でいいじゃないか

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

65

あなたのトレードマークを決めよう
そう、成功後のトレードマークだ
わたしはダイエット成功者です、という言葉のトレードマークだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

そう、変身後に最初にやってみたいことをイメージできるものを

64

今日からゲームをやらないか。ごはんを何回噛めるかのゲーム
翌日はもっとたくさん噛めるように、だ
自分だけのギネスに挑戦してみよう

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

63

わずか、3、4回噛んだだけで喉を通るとしたら
自分の胃が引きずり込んでいるということ
屈服させてみる。自分の一部だ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

62

カロリー摂取>カロリー消費・・・後退、あきらめ
カロリー摂取<カロリー消費・・・目標実現へのパスポート
自明の理だ、自分でチェックせよ。誰のためのチャレンジだ？

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

61

1ヶ月でどこまでやれた？
ワクワク・ドキドキがたまらない？
あと0.5キログラム減量できたのでは？ 続けよう、続けるのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

60

すべてのエネルギーを集中せよ
レーザービームのように一点を狙うのだ
突破できないものは、ない

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

59

あなたは貴重な時間を費やしている
素晴らしいことだね
絶対に成功するはずだ。確信しているよ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

58

きみは変身できている
これからいつも、お気に入りの洋服で迷うことができる
何を食べようかも迷うことができる

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

自分が病気（生活習慣病）なのだ、ということを実感しているか

57

どうすれば痩せるか、わかっていてやらない
最初からやる気がない、ということだ
妥協とあきらめと中途半端の人生を選択し続けるということか

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

56

お洒落、スポーツ、ショッピング、恋愛・・・
夢は無限だ
あなたは人生という映画の主人公。リハーサルなしの人生

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

55

リバウンドの繰り返し、何と心地よい言葉の響きだ
ほんの少しの成功体験、しかもそれは偽りの成功体験
わざと何回も繰り返すことだけが生き甲斐になってはいないか

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

54

自分自身を悲劇のヒロインに仕立てあげている
どんなに同情されようが、あなたの人生は変わらない
せっかく細胞レベルから変身しようと決意したことを忘れるな

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

53

夢実現の折れ線グラフは勝ち越しているだろうか
軌道修正の必要があれば、その原因はすぐに思いつくはずだ
たった今から、その対応を決意すれば良い。すぐにやるのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

52

今のあなたの最大の関心事は何か？
ダイエット成功が目的ではない
成功後の自分の人生をどう創造するかに興味を持つのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

51

自分で決めたこと
自分に責任を持て
あなたの運命は、あなたを見てくれている

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

これまで以前と違う生活をする事で治すのだ

50

今日から、ほんの少しだけ大股であるいてみないか
わずか10センチでも構わない。5センチでもOKだ
背筋が伸びる、姿勢が変わる、気持ちも変わる

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

49

代償なしの成功はあり得ないのだ
長い人生において、ほんのわずかな期間だ
我慢の後は、無限の夢と可能性が待っている

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

48

自分自身の言葉を真剣に、よく聞いてみる
成功後、あれをして、これを着て、あんなものも食べようかな
聞いたあなたが目の前にイメージできるように、聞いてみる

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

47

頑張れ自分、この調子だ
あきらめたら終わり
あきらめない限り、失敗はない

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

46

たまには息抜きしたら？ 休んだら？
などと言われるくらいにやってみる
ストップさせたがる人間はいくらでも存在する

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

45

シンプルに考え、シンプルに実行する
一種の自分自身への訓練だ
精神面での訓練は、人生のどんな場面にも応用が効く

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

44

イメージできているか
成功後の見違えるような自分が
実現を確信するからこそ成功するのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

人は、人生や運命から自分が求めたものしか受け取れない

43

今日から1週間、短期ダッシュをしてみないか
夜8時以降は食べないのだ。まるで人間ドック前夜となるのだ
1週間後が楽しみだ。加速する

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

42

スタート時の点数（熱意・情熱）に比べてどうだ
今、何点か？ 同じだけの思いが続いているだろうか
再度、点火せよ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

41

あなたはダイエットの成功者だ
ダイエットに悩める友人が、あなたに相談した
どうアドバイスする？ きっと、たすけることができる

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

40

50日間のチャレンジに賛辞を！
確実に変化してきているはずだ
目に見える成果は、さらなるチャレンジへのエネルギーだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

39

寝る前に鏡に向かって言い聞かせる
ダイエットすることができる
朝起きたら鏡に向かって宣言する。ダイエットできた、と

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

38

ゴールに近づくほど、夢実現・目標達成のスピードが増す
目標という磁石に近づくほど、磁力は強まるばかりだ
だから、近づくまでは自分の意思の力で近づいて行くのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

37

他人が決めた目標なんてノルマだ
でも、自分で決めた目標は夢実現への契約だ
契約を履行すれば良い。絶えず前進するのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

人生は、あなたが何を期待し何を欲しがっているのかを知りたがっている

36

生活のリズムを変えてみよう。意外な自分に気づくはず
いつもより少しだけ余計に歩く、遠くまで買い物に行く・・・
あなたの意識が変わるからこそ、あなたの細胞も変わるのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

35

手を伸ばせば届く。間違いなく届きそうだが
それでもやらないと言つのか。失敗したくないから？
笑わせるんじゃない。一生そのつもりなのか

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

34

今までの洋服がブカブカになる日がやって来つつある
変身した後の抜け殻かも知れない
でも間違いなくあなた自身の過去の証しだ。今から楽しみだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

33

周りの人が、びっくりしているはず。不思議がっているはずだ
それだけ変身したんだよ、見違えるくらいにね
口にする以上に、すごく羨ましがられているに違いない

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

32

幸運は棚ボタ。強運は自分の手で勝ち取るもの
今、君は強運を身につけている最中だ
強運は幸運をも引きつける。そう、君の情熱は見られているから

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

31

気を抜くな。どんなに余裕がある状態でも、だ
余力から手を抜く癖があるならば、今すぐに止めるのだ
人生の他の場面でその癖が顔を出すことになるから

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

30

残り1ヶ月
チャンスという運命がたずねて来てくれる人を知っているか？
あきらめない人のところだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

人生には、ロスタイムという延長はない

29

あなたの心の奥に眠っていたパワーを実感できているはず
成功に向けての熱意の温度は半端じゃなかったのだ
夢をかなえる、成功し続ける権利を自ら手にしたのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

28

人生におけるチャンスを、チャンスと気づかない人がいる
残念な人生だ。自分の感覚を研ぎ澄ますのだ
君はチャンスを手にしたのだ。自分の軸を確立できたのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

27

痩せていようが太っていようが、あなたという本質は変わらない
でも、運命は全然違ってくる
だから今のあなたは、自力で運命を変えようとしているのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

26

あなたの運命が音を立てて動きだしている
間違いなく動きだしている
信じられないような可能性を信じることができるはずだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

25

これぐらいの自分だから、これぐらいの人生かな
妥協の人生とは今すぐオサラバだ。妥協はあきらめ
君は、したたかになれる。今すぐにだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

24

大胆になれる時が近づいている。まもなくだ
ここまでこれた自分に感謝だ、感激だ
ゴールは近い。生活の習慣は完全にうまくいっている

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

23

夢をかなえることが、砂漠に種子を蒔くようなものかも知れない
でも、蒔かないと絶対に芽は出ない
大きな森となる可能性はあるのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

今の状況で頑張れない人は、人生のどの場面でも頑張れない人だ

22

一つのこと（ダイエット）を夢中になってやってみる
選択したんだ。嫌々やっている暇なんかあるものか
今、一生懸命やれば一生の財産が築ける

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

21

人生ありきたりのコースから、夢実現人生へのコース変更
そのチケットが手に入る
今こそ、チケットを手に入れようとしているのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20

君のこれまでの取り組みを、君の思いを
運命が見ていないわけがない
準備ができた時に、君に微笑んでくれるはずだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19

半永久的にやるのではない。限られた時間でのチャレンジだ
だからこそ、輝くことができる
挫折は、もう一回り大きく成長するためのパスポートなのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18

周りからの甘いささやきなど、はねつけてみる
できるはずだ。もう少しの辛抱じゃないか
意思の力の強さを示せ。見る目が変わる、評価も変わる

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17

今回のチャレンジはロマンだ。ルールに乗せられた人生への挑戦
本気で自分の人生を考えた結果だ。夢をごまかさなかった結果だ
気概で自分の人生を創造したのだ。大いに自慢していい

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16

ゴール手前で手を抜くことを覚えてしまえば、
一瞬で運命が左右されてしまうような人生を選択することになる
ここまで来て、残念だとは思わないのか？

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

人生のチャンスは、今だ

15

高まる胸の鼓動が聞こえるか
夢の実現・目標達成という瞬間が近づいている足音だ
成功はすぐそこだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14

あと2週間、ラストスパートだ
達成後のご褒美を何にするか
もうそろそろ考え始めてみるのも良いかも知れない

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13

最後まで体調管理にも留意する
自己管理は成功者の必要条件だ
そして成功した者の共通項なのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12

すごーい、おめでとう、どうしたの？ 教えて
もうすぐだ。あなたは話題の中心にいることになる
あなたの人生は、確実に違う方向へ動き出す

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11

ゴールが最終目標ではない
もちろん人生の最終目標を決定していなくても大丈夫だ
ダイエット成功後の次なる夢が見えているか

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10

成功への扉はもうすぐだ。間違いなく開く
君の目の前だ。開けるだけのエネルギーは絶対に必要だ
自分の手で開けるのだから

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9

健康としなやかさと限りない魅力を、あなたは手にしている
まさに古い自分からの脱皮・変身の瞬間が近づいている
自分で自分をコントロールできた。勝者なのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

踏み出すのも、今、だ。あの時、あと少しだけと後悔しない人生のために

8

山の頂上は間もなくだ。頂上に到達できた者だけが、
次の山（夢・目標）を目にすることができる
そして、その次の山も克服することができるのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7

残り時間ゼロまで最大限の努力、いやチャレンジをしてみる
一秒で人生が変わることがあるのだ
夢の実現が確実でも、ゴール手前で流すんじゃない

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6

いまや生活のリズムが変わってきているはず。
環境もそうだ。いや、あなたが自ら変えてきたのだ
だからこそ、次なる運命・人生が無限に広がる

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5

さあ、カウントダウンだ
あなたは勝利したのだ。成功者だ
これまでの人生のレールの上から大きくはみ出すことができたのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4

細胞レベルで生まれ変わったあなたが存在する
ワクワクしないか
これから何をどう演じるというのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3

君は十分すぎるほどの熱意を注いできた
自分を信じることはできたはずだ
君の願いは必ずかなう。真実だ、不変の法則だ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2

ゴールに倒れ込むのではない
一気に駆け抜ける！
次なる夢に向かって駆けるのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

夢はすでに実現している。夢は必ずかなう

1

おめでとう。あなたの夢実現成功物語Ⅰの完成に乾杯だ！
スタート前に設定し、絶えずイメージした成功の瞬間だ
成功後やりたかった願いごとを実践する時は、今だ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

今日から、次なる夢の実現成功物語Ⅱのクランクインだ
あなたの人生のヒロインは、ヒーローは、あなただ
これからもずっと、そうなのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

今回のチャレンジは、貴重なる成功体験だ
自信と運命の転換をもたらしてくれたサクセスストーリーだ
後に続く人々への指針ともなる。次なるステップが見えてこないか

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

成功の余韻に浸るのは構わない
だが、立ち止まるな。立ち止まっての再スタートはもったいない
新たな夢にスタートダッシュだ。最初のエネルギーは少なくても済む

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

すでに目標をクリアしているあなたでいるはずだ
人生のシナリオを自ら創り、自ら実践してきた
人生の主人公そのものを演じてきたのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ここまで積み上げた情熱と思いは素晴らしいものだ
君だけのオリジナル成功ノウハウの完成だ
一生使えるノウハウを手にしたのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

自分が望むものは、自分がイメージし、実現を確信し、実行し
あきらめないでやってきたことは、必ず実現するのだ
君の人生にとっての不変の法則。夢実現の法則

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

君の思いが現実をつくったのだ

夢・実現（目標達成）のシーン

ー 舞台・背景・大小道具 ー

・・・ ダイエット成功後をイメージできるもの

夢実現・変身(ダイエット)進捗表 86kg → 76kg

ダイエットスタート時の日付入力(例: 2008/8/15)

2005/8/15

ダイエットスタート時のウエイト入力

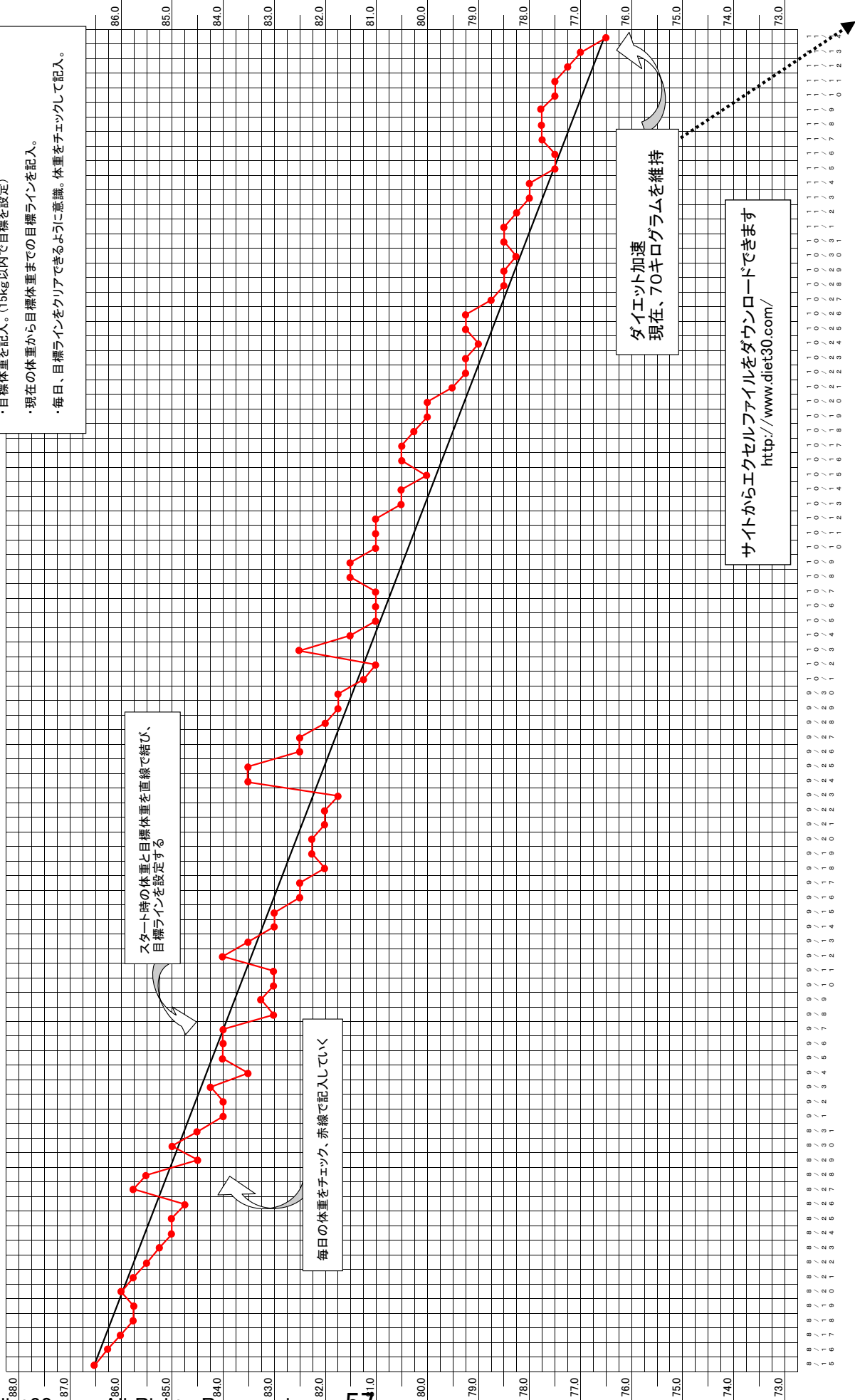
86.5

三ヶ月後の目標ウエイト(15kg減以内)

76.5

作成方法 (拡大コピーしてお使いください)

- ・スタート時の日付(今日若しくは翌日)を記入。
- ・ダイエットスタート時の体重を記入。
- ・目標体重を記入。(15kg以内で目標を設定)
- ・現在の体重から目標体重までの目標ラインを記入。
- ・毎日、目標ラインをクリアできるように意識。体重をチェックして記入。



もし、あなたがダイエットに成功しない（夢が実現しにくい）としたら・・・

これまでダイエット失敗やリバウンドを繰り返していたら・・・

あなたの観念（思い込み＝潜在意識）が足を引っばっているのだと思われます。
あなたの観念が邪魔をしているのです。

では、いったいあなたの観念とは何なののでしょうか？

.....

ズバリ、『もう一人のあなた』だと考えてください。

あなたが、今度こそダイエットに成功するぞ、と決意しても、
『失敗するかも知れない』とか
『これまで成功したことないよね』というように

あなたの心の奥深くで、まるで独り言をつぶやくようにあなたに催眠術をかけようとする『もう一人のあなた』なのです。

さあ、一方では、「ダイエットに成功する」とか
「ダイエットに成功して、〇〇するぞ」という具合に
自分に言い聞かせているその裏側で

『ダイエット失敗（せよ）、失敗しそう』とか
『どうせ上手くは、いかないよ』と
懸命に言いくるめている『もう一人のあなた』こそが

あなたの（自分自身では気づいていない）観念なのです。
ですから、この観念を変えていくことが必要になるのです。

ダイエットに成功した結果、自信とともに、自分の観念が変わることはあり得ます。

でも、その観念が抵抗することはお話ししました。

このジレンマこそが最大の原因なのです。

夢の実現や人生での成功などもいっしょです。

その観念を変えること（自分への言い聞かせ）をやってみることを強くお勧めします。

これから、そのための簡単なテスト、兼（けん）観念上書き（書き換え）をやってみましょう。

これは、あなたのダイエット成功のためだけの話ではありません。

人生における夢の実現に、願望の実現に、目標達成にいくらかでも応用が効くものなのです。

ぜひ今回のチャレンジで上書きのためのコツをマスターしてください。

毎日毎日、読むだけで構いません。

Yes、No で答える形ですが、あなたは、必ず「Yes（はい）」とってください。

もちろん心の中で唱えるだけでOKです。では、始めましょう。

確実にあなたの体質が変わるはずですよ。

あなたが

ダイエットに成功する日に、成功体質・夢実現体質に変身する日に乾杯！

あなたは偶然のできごとや予感が当たったとか、予感がしたのよね、ということを経験したことがありますね。

Yes (はい)

No

自分の理性や考えのとおりにより毎日が進行しているとは、予想どおりに人生が展開しているとはこれまでは、考えなかったですよ。

Yes (はい)

No

もちろんあなたは、自分の目や耳など五感で確認できたものだけが真実であるとは、思っていないよね。

Yes (はい)

No

あなたは、「昔、別の選択をしていれば今頃は・・・」と考えたことがありますね。

Yes (はい)

No

ということは、自分の選択次第で自分の人生を創造できるということを
これまで体験してきている、あるいは実感してきているということですね。

Yes (はい)

No

では、今の決心が、今日の決断が90日後の成功の「きっかけ」であった
ということがあり得ることは分かりますね。

Yes (はい)

No

この地球上に生まれてくる人は生まれた時から「今の姿、形のまま」として
肥満となる素質を発揮した形で生まれる来る人は、いないと理解できますね。

Yes (はい)

No

ということは、あなたはどのようにでも成長することができた、ということですね。

Yes (はい)

No

ならば、あなたは（これから）どうにでも成長＝変身することができる、ということも理解できるし、そうだと知っていますね。

Yes（はい）

No

奇跡は、起こらないものではなく奇跡＝たぐい稀な事実＝ただ、頻繁に起こらないというだけだということも知っていますね。

Yes（はい）

No

奇跡ほどではなくても、人生における成功や夢の実現は、十分に起こりえるものであり、もちろん自分もそうなることがあるのだということも理解していますね。

Yes（はい）

No

もしこれまで、あなたがダイエットに成功していないとすれば、自分が勝手に思い違いをしていただけなのだ、と（今なら）認識することができますね。

Yes（はい）

No

自分でダイエット成功を選択したのだ、今日、たった今、選択したのだ、
ということが事実だということを知っていますね。

Yes (はい)

No

人は、ストレスから一晩で体調不良になったり逆に、恋愛感情などからホルモ
ン分泌の影響などで、イキイキした表情になったりすることがある＝真実であ
ると理解していますね。

Yes (はい)

No

あなたは、ダイエット成功後の、夢実現後の自分のイキイキとした姿や
ワクワクドキドキのシーンを予感することができますよね。

Yes (はい)

No

今や、あなたは「自分はダイエットに成功できる！」と当たり前のように思う
ことができますね。

Yes (はい)

No

これまでの「できない」という思い込みを「な～んだこれくらいのこと」という気持ちで書き換えること＝上書きすることが、できますね。

Yes (はい)

No

鏡に向かって、ダイエット成功を決意したから選択したから『ダイエットに成功した!』とワクワクドキドキの感情で（心の中で）語りかけることができますよね。

Yes (はい)

No

朝、起きる時に（布団の中で）
「きっと今日一日、ワクワクドキドキの出来事や出会いがある」と（まるで遠足当日の朝の気分＝感情で）期待＝予感することができますね。

Yes (はい)

No

ダイエットに成功した自分の姿を思い浮かべる＝イメージするのに抵抗なんかありませんね。

Yes (はい)

No

成功した時点の（ゴール後の次の）シーン＝自分の姿、周囲の状況等々を
思い浮かべたら、自然とワクワクドキドキすることを体験しましたね。

Yes（はい）

No

自分の人生を、運命を上書きできるコツを知っている自分自身を頼もしく
思えますね。

Yes（はい）

No

夜、眠りにつく時にダイエット成功後の自分がいかにワクワクドキドキの毎日
を送っているかニンマリできますね。

Yes（はい）

No

あなたの人生の主人公は、もちろん、あなた自身だということも
知っていますね。

Yes（はい）

No

ダイエット成功の体験談をあなたの知人・友人に話しているシーンでは、もちろんこう言いますよね。

「思い込み=観念が変わったから、自分が変わったの、ダイエットに成功したの、運命が変わってきたの」と。

Yes (はい)

No

あなたはダイエット成功後の次なる夢を必ずかなえることができると、ワクワクドキドキの人生になっている自分を今、今の瞬間、ここで感じることができていますよね。

Yes (はい)

No

あなたの人生はあなたが創造しているのです。

あなたの人生は素晴らしい。ですね。

Yes (はい)

No

あなたの人生に乾杯〜い！ ですね。

Yes (はい)

No

自分自身を愛することができるあなたは、世界中の人を愛することができますね。

Yes (はい)

No

世界中に平和を、もちろんあなたにもたくさんの幸せを、ですね。

※どうぞ「にっこり」微笑んでくださいね。

Yes (はい)

No

あとがき

あなたの本当の夢の実現はここから始まる。

ダイエットに成功したあなただ。

意思の力と強烈な思いと情熱の持続が
成功に導いてくれたのだ。

あなたが自分の意思と行動で夢を実現したのだ。

人生の大いなる成功、夢の実現もいっしょだ。

もう一度繰り返す。
成功したのだ。

それは間違いのないこと。

さらに一步踏み出そう。

同じ一度の人生なのだから。

夢実現ダイエットの秘密

最初からここまで読み進めてこられた方は、もう気づいていらっしゃるかと思います。

この夢実現ダイエットは毎日毎日まるで日記を記入し続けている感覚を持たせてくれるものです。

日々の出来事や感じたこと、あるいは大切な「コト」を残すものでもある日記に、カウントダウンという機能を付加したものが、この夢実現日記ダイエットです。

しかもこのガイドブックは、ダイエットが関係ないという方にも、ダイエットという（＝身近な＝小さな）目標にチャレンジすることで夢実現のコツをマスターしてもらうためのものでもあります。

この夢実現ダイエットは、本来「書き込み」式のカウントダウンブックとして考案しました。（もともとPDFファイルとして実際に印刷して、それに記入＝書き込むことで目標達成・夢実現につなげるためのツールとして考案したものです。）

このガイドブックがツールとして機能する秘密には、3つのPOINTがあります。

3つのPOINTとは、
カウントダウンと書きぐせ＝メモするくせ」と予行練習
（シミュレーション）です。

POINT 1・カウントダウンとは？

人は、「あと〇秒するうちに、〇〇しなさい！」と言われると（期限を区切られると）、その時間内に成し遂げようとする意識が働きます。

（もちろん訓練や習慣からの後天的なものですが）

例えば、ボクシングの選手がダウンした時にレフリーが

「1（ワン）、2（ツー）、3（スリー）・・・」とカウントすると、倒れた選手は立ち上がろうとします。

また、実際にそんなシーンを見たことがあると思います。

次のような経験はありませんか。

小さい子供に、「お部屋の片付けをしなさい。あと100数えるうちに！」と言ったり、言われたりしたような経験です。

「1、2、3、4、5・・・」と数を数え始めると、子供はお方付けを開始したりしますね。

小さい頃からの「しつけ」や慣れで反応してしまうわけです。

これって、一種の訓練や習慣からの後天的な性格とも言うことができます。

仕事上での「締切」も同様です。

このカウントダウンという「いわば習性的なもの・機能」を活用しようというのがPOINTの1つです。

『やる気を起こし』、『くじけそうな時に、自らやる気を再点火し』、その熱意を最後まで保つためのものが、「カウントダウン」です。

さらに締切（期限・期日＝目標達成日）が近づくほど、その効果が強まる人もいます。

それをダイエットにチャレンジしよう、ダイエット成功までやる気を持続しよう、そしてダイエットに成功しよう、目標を達成しよう、夢を実現しようというものなのです。

POINT 1

カウントダウン式の夢実現ダイエットは、体質改善のためのツール。
自分が「目標達成・夢実現」に必要なだと思ったこと、大切だと感じたことをやり続ける体質に変身するためのツール。

今回は、夢の実現＝目標達成が、＝「ダイエット成功」というセッティングです。

もちろんの他の目標でも構いません。

夢実現の原動力の1つは、持続・継続です。

夢実現は、一朝一夕に一晩で成功するものではありません。

逆に三日坊主という言葉があるくらいです。

それだけ一つのことを継続するというのは大変です。

それまでの（悪しき？）習慣を変えるわけですから、大きなエネルギーが必要なのです。

ですから、手軽さというのもキーワードになってきます。

そこで今回のケースでは、手軽にできる30秒のダイエット（軽い運動＝身体への刺激）を紹介しました。

人はそれぞれ体質や生活習慣が違います。

人はそれだけ自分に合ったダイエット法が違うはずです。

世の中にはたくさんのダイエット法があふれています。

本やDVDなどはもちろんのこと、たくさんの運動器具や用具も考案されています。

ただ、いずれにしても基本は続けることです。

目標の達成や夢の実現には、「続けるという意思の力」が大きいのです。

その続けるという「力」、持続力・継続力をマスターするためのツールでもあるのが、この夢実現ダイエットです。

だから夢実現ダイエットはカウントダウン式の日記帳なのです。
さあ、この日記帳を片手にスタートさせてください。

※痩せる必要のない方、ダイエットする必要性のない方も、30秒のダイエットを頭の中でシミュレーションしてみてください。

※もちろんダイエットする必要のある方も、シミュレーションで構いません。一度はお試し的に、いずれかのポーズを経験した上で、あとはお気に入りの「もの」＝自分が必要だと思ったもの・感じたもの、を毎日30秒はシミュレーションしてください。

必ずシミュレーション（想いの中での体験）効果を実感できる瞬間がやってきます。

POINT 2・書きぐせとは？

受験勉強の時に思い出してみてください。

あなたは、漢字や英単語を覚えたりするのにどんな「やり方」で覚えていましたか。

書いて覚えた・・・手の下が鉛筆で真っ黒くなるくらい。

読んで覚えた・・・何度も何度も口に出して、ひとり言のように。

聴いて覚えた・・・音楽を聴くように、通学途中ずっと聴いていた。

.....

もちろん複数のやり方を組み合わせて（科目に応じて）取り組んだ経験があると思います。

きっとあなたは、書いて覚えたことがあるはずです。

しかも、何度も何度も書いて、書いて書いて書きまくって覚えたことはありませんか。

それと、もう一つの質問です。

逆に、ド忘れしてしまった漢字や英単語を思い出せない時でも、手を動かした時に「ふと」思い出したりした経験はありませんでしたか？

ありますよね。

これって、あなたの無意識の意識（＝潜在意識）が覚えていてくれたことなのです。

自分の意識が忘れてしまっても（思い出せなくても）、自分の潜在意識がしっかりと覚えていてくれた、ということですね。

※これって、自転車の乗り方を覚える時や泳げるようになる時もいっしょですね。

一度、身体で覚えると一生できます。

何十年か振りに自転車に乗ることになっても乗れます。

・・・あなたの潜在意識が覚えていてくれるているからですね。

ということは、潜在意識レベルまで「刻みつける」ことができれば、ずっと（自分が意識しなくても）自分のものになる、ということです。

であれば、この潜在意識に刻みつけるにはどうするか？です。

つまり、書いて書いて、書いて書いて・・・繰り返し繰り返し「書く」ということが大切なのです。

ぜひ、受験勉強などで実際に体験済みの「書くことの効能」を自分自身の夢実現において実践してください。

私は、これを「書きぐせ」と言っています。

口ぐせも重要なのですが、さらに書きぐせで大きな夢を実現してください。

もうお分かりですね。

潜在意識にあなたの夢の実現を、目標達成を、ダイエット成功を刻みつけるために「書きぐせ」を自分のものにしてください。

POINT 2

夢実現ダイエットは、夢実現・成功体質に変身するためのツール。

書きぐせが潜在意識への刻みつけをしてくれる。

※書きぐせを実践する時は、メモ帳でも自分の手帳・ノートでも何でも構いません。

もちろんスマホ等のメモ書きの機能でもOKです。

※このガイドブックをアウトプット（印刷）して書き込んでも大丈夫です。工夫してみてください。

書きぐせで「書く」時の秘訣をお伝えします。

書きぐせで書く時は、自分の感情を意識してください。

自分の感情・気持ちを大切にしてください。

ダイエット成功時点の（自分がダイエットに成功したら、たぶんこんな気持ち・感情になるだろうな、という）感情を、自分で予行練習することが重要です。

シミュレーション（想いの中での体験）でも感情を予行練習するようにしてください。

同様に「書きぐせ」で書く時にも、感情を実感してください。

なぜなら、自分の未来を創造するのは（夢を実現するために何かするのは）、今という瞬間（この場合は書きぐせで書くという瞬間）しかないからです。

これこそが3つめのPOINTです。

POINT 3・予行練習とは？

よくスポーツの世界などでイメージトレーニングという言葉を目にします。音楽（楽器演奏など）の世界や格闘技の世界でもありますね。

タイム競技ならば、ゴールまでの動作やゴール後の瞬間（歓声の様子など）を想像（イメージ）して、その時の気分を前もって味わうものです。

アスリートにとっては、日々のトレーニングそのものがイメージトレーニングであり、予行練習そのものなのです。

では、予行練習とは何でしょう？
私たちの世界でよく耳にする単語です。
どんなものが考えられますか。

もっとも身近な例だと、学生時代の運動会のリハーサルや職場での避難訓練・防火訓練などもそうだと思います。
こういった訓練などを、あなたはどんな気持ちで実践していましたか。

きっとあなたは、半分は「お祭り気分」で実践していたのではありませんか。
もっと悪く言うなら、半分「お遊び気分」です。

それと、もう一つの質問です。

一日のうちで、どれだけ「自分の夢や目標」のことを思っていますか。
つまり、「夢の実現や目標の達成」にどれだけエネルギーを送っていますか、
栄養を与えていますか、ということです。

いかがでしょうか？

普通の人、アスリートの人たちが夢や目標に対して抱く感情や思いとは全然異なる感情や思いで、毎日毎日過ごしているというのが本当のところだと思います。

くどいようですが、もう一度整理してみましよう。下の表をご覧ください。

※比較前の参考ですが、普通の人是一日に約3～5万回くらい（いろんなコトを）考えているそうです。
しかも、そのうちの約90%が前日と同じ内容だそうです。

では比較表の作成ですが、普通の人を代表をサラリーマンとして、チャレンジする人の代表をアスリートとします。

私たちの代表 普通のサラリーマン	チャレンジする人の代表 アスリート
明確な夢や目標があまりない。	明確な夢や目標＝優勝、自己記録更新など・・・がある。
食事の時は、ただ食べるだけ。	健康・体力維持と競技のために役立つ食事を食べる。 つまり食事の時も夢や目標につながることを考えている。
疲れをとるために入浴する。	疲労回復のみならずイメージトレーニングなども行う。
身体のケア・・・特に考えない。	マッサージなどメンテナンスをする。 ・・・もちろん競技、夢、目標のために。
スキマ時間はゲームや飲食等でつぶす。	トレーニングのための時間や身体のケアのために充当したりする。
夢や目標までのタイムスケジュール等は特にない。	夢や目標までのタイムスケジュールがあり、そのとおりにチャレンジする。
※ゴール地点のことなど考えようとしていない。	※ゴール地点の感動をイメージする。 予行練習する。
毎日の大半は、夢や目標のための時間ではない。	一日のほとんどが夢や目標達成への（何かしらの）思い・エネルギーを費やしている時間。
もし、この世界の意識・思いから ⇒	⇒ こっちの世界に近づけたら・・・とんでもないことになる。

極端な比較表だったかも知れません。

でも、普通の人だという思いの中で、比較表の右側のようなことに少しでも思いとエネルギーを注ぐことができれば、「世間で言われるところの『成功者』」という人たちと、同じことができるようになるのは間違いないのではないのでしょうか。

少しずつでも構いません。毎日毎日、予行練習してください。

感情の予行練習です。

それが、やる気・持続力さえも呼び込んでくれるはずですよ。

POINT 3
感情の予行練習は、やる気と刻みつけにパワーを与えるソース（源泉）。毎日毎日、ゴール地点（夢実現の瞬間、目標達成の瞬間）の感動・感情・感激を予行練習する（あらかじめ体験する）ことが無限のパワーを与えてくれる。

感情の予行練習がピンとこない人は、絵を描いてみたり、同じようなシーンの写真を貼ったり、ゴールの瞬間に手にしている「モノ」の写真を貼ったり、ゴール後に「やるコト」をイメージできるものを貼ったりして、感情を予行練習する材料にすることができます。

いろいろと工夫されることを期待しています。

なぜなら、あなたが一番喜ぶ「モノ・コト」はあなたにしか分からないものだからです。

いつの日か、夢を実現したあなたとお会いできる日がくることを楽しみにいたしております。

あなたの夢実現に乾杯！

DREAM & DIET

DREAM & DIET
夢実現日記ダイエット

著 者	海乃 かかし
発行者	ダイエット30ドットコム
発行所	サクセスキューブ株式会社

Copyright (c) 2004- Success Cube All Rights Reserved.

本文書は著作権法によって守られているものです

無断での転載・利用等禁止