

92

必ずダイエットに成功するから。決意しよう  
未来というもう一人の自分に誓ったことになるよ  
さあ、昨日までの自分と決別した貴女だよ

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  
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

これまで、たまたま成功していなかっただけだよ  
今度のチャレンジを人生最後のダイエットにしよう  
変身しつつある貴女を見せつけようよ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

89

貴女は本気で決意したよね  
決意したことを今日もやれているなら三日坊主じゃなかったね  
ダイエット成功のスイッチはオンになっているから

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

88

よーし、はずみをつけようよ  
今日から1週間、短期ダッシュをしてみない？  
夜8時以降は食べないと決めよう。1週間後が楽しみだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

87

次の衣替えの 때가楽しみだ  
変身した貴女が存在することになるよ  
本当の意味で第二の人生の始まりだね

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

86

今回、ダイエットを決意したことこそが運命だよ  
貴女にクリアできないハードルは出現しない  
貴女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

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

貴女が成功すると信じているよ  
貴女は変身する、みごとに変身するはず  
貴女ならできるよ。今度出会う時の貴女は・・・

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

84

痩せていようが太っていようが、貴女という本質は変わらない  
でも、運命は全然違って来る。そんな予感がきつとあるはず  
だから今の貴女は、自力で運命を変えようとしている

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

83

リバウンドの繰り返し、それを自慢していない？  
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？  
自分自身を悲劇のヒロインに仕立てあげているとしたら残念だね

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

82

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だよ  
一日わずか1分間ダイエットで成功できる。貴女が変身する

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

81

夜、寝る前に鏡に向かって言い聞かせよう  
「貴女は、きっとダイエットに成功するよ」  
朝、起きて確認だね「私は、ダイエットに成功した」

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

80

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だよ  
なぜ本気で治そうとしないの？ 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

79

お洒落、食事、スポーツ、ショッピング、恋愛・・・  
夢は無限だね  
貴女は自分の人生の主人公。リハーサルなしの一度きり

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

サプリや特定のダイエット食品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する真のダイエットにしよう

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

77

自分自身への躰（しつけ）だよ  
時には自分をねじ伏せてみようよ。弱い自分に戻る？  
まんざらでもない貴女自身を再発見できるよ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

76

1キロの脂肪を燃焼するのに7,000kcalの消費が必要だよ  
毎日600kcal減らせば、1ヶ月で2.5キロだね  
運動しないのなら、「入り」を減らそう

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

75

貴女は、わずか3ヶ月でダイエットに成功するよ  
貴女は、わずか3ヶ月でダイエットに成功したよ  
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

74

受身だと、変身願望の達成はいつになるかわからない  
今の貴女の人生の間には、来ない可能性もあるよ  
だから、動き出したはずだね。もう一度、成功を宣言しよう

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

73

さあ、ダイエット成功後に、一番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？ どこへ行く？

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

72

3週間目だね、早いね。確実に体質は変化し続けているよ  
次の区切りは？ そう、3ヶ月目だよ  
成功することを信じる？ いや、成功を確信しよう

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ダイエット成功後イメージできるものを見つけよう

71

今週はノー間食ウィークにしよう  
ダイエットは、つらい、苦しいよ。ある意味独りぼっちだね  
でも、貴女なら絶対できるから。大丈夫だから

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

70

今日のチェックは？ 微減？ それとも横這い？  
1週間前より、昨日より増えていなければOKだ  
毎日、白星を積み上げよう。記録更新を続けよう

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

69

ゴール後の感動を想像しよう。周囲の驚く顔がイメージできる？  
生まれ変わった自分がイメージできるはずだよ  
そう、貴女の人生のヒロインは、他にもない貴女自身だったよね

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

68

今日一日、ゲームをやらない？ ご飯を何回噛めるかのゲーム  
自分だけのギネスに挑戦だよ  
何回噛んだらお腹一杯になるか、の関係が実感できるから

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

67

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、ということだね  
妥協とあきらめと中途半端とそこそこの人生を選択し続ける？

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

66

一つのコト（ダイエット）を夢中になってやってみよう  
選択したのは貴女だよ。嫌々やっている暇なんかはないはず  
今、一生懸命にやれば、クリアすれば、一生の財産が築けるよ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

65

今の貴女の最大の関心事は何だろう？  
ダイエット成功が最終の目的じゃないよ  
成功後の自分の人生をどう創造しようか、を興味の対象にしよう

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

例え三日坊主の繰り返しでも大丈夫だよ。また今日から、だよ  
五歩進んで四歩下がるくらいなら、二歩進んで一歩下がる  
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

63

筋肉といっしょだよ。意思の力も訓練で鍛えよう  
強い思いは、現実化するから。夢が実現するから  
毎日、ゴール後の感動をイメージしよう。場所、時間・・・

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

62

今週は菜食主義者になってみよう  
徹底的に、でなくても良いから。ちょっとした気分転換でOK  
気づかなかった味覚と意外な自分を発見できるよ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

61

1ヶ月でどこまでやれた？ 変身しつつあるのが実感できるよね  
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かな？ 続けよう、成功するから

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

60

ダイエットのために貴女が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、貴女はわかっているはずだよ  
1ヶ月前の自分と違うことをやれば良いだけだね

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

59

貴女の成功体験は、後に続く誰かの手本となるよ  
貴女は先駆者として、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、貴女に新たな人生を創造してくれる

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

58

甘いモノ、美味しいモノ、空腹からの誘惑・・・  
もう今なら、自分の意思でねじ伏せることができるよね  
自分の意思の力で。できない？ 決意したんじゃないの？

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

貴女は変身できている。人生そのものが違ってきてるはず  
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。楽しみだね

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

56

ダイエットに対しての貴女のやる気をチェックしよう。何点？  
おそらくスタート時点といっしょの満点のはずだよ  
えっ？ もう減点気味なの？ じゃあ、もう一度再点火しよう

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

55

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・・・目標達成、夢実現へのパスポート  
自明の理だね。自分でチェックしよう。誰のためのチャレンジ？

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

54

すべてのエネルギーを集中しよう  
レーザービームのように一点を狙う。一つのコトに集中する  
突破できないものは、ないから。自分で集中を作りだす

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

53

夢実現への折れ線グラフは勝ち越している？  
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よ  
たった今から、その対応を決意すれば良い。すぐにやろう

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

52

貴女は、貴重な時間を費やしている  
人生においての一コマだけど輝き続けるための一コマ  
未来の貴女が微笑みながら振り返る時間になるよ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

51

貴女の運命が、貴女をずっと見守っているよ  
運命のすぐ横には、貴女の人生もいっしょにいる  
ダイエット成功の瞬間を祝おうと息をのんで待っていてくれる

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

これまで以前と違う生活をすることで治すのだ

50

プラス5センチだけ活動的に振る舞おうよ  
歩幅を5センチだけ広く、いつもの視線を5センチだけアップ・・・  
幸運が、昨日と違う貴女を見つけてくれるから

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

49

そろそろダイエット成功後の準備を始めてもいいかも  
身につけるモノ、着飾りたいモノ・・・を購入する？  
旅行のパンフや次に自分を磨くための準備資料を集める？

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

48

貴女のチャレンジをストップさせたがる人間はいくらでもいる  
でも、実際にブレーキを踏むのは貴女しかいないよ  
アクセルから足は離しても、ブレーキは踏まないようにしよう

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

47

当初の決意が信念になっているはず  
ここまでやって来たんだよ  
あと少しだ。情熱を信念というフィルターで執念にしてみない？

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

46

あきらめた人とあきらめなかった人  
どちらの人の数が多いと思う？ そう、あきらめた人だ  
だからあきらめなかった人があきらめた人の分まで運をもらえる

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

45

貴女自身の声をよく聞いてみよう  
成功後に、あれもしたい、これもしたい・・・  
全部かなえてあげようよ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

44

代償なしの成功なんてあり得ないよ  
貴女の人生を輝かせるための、ほんのわずかな時間だよ  
我慢の後に無限の可能性と夢が待っていてくれるから

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

今日からの1週間、もう一度ダッシュしよう  
間食したら運動する。我慢できたら運動なしでも構わない  
意思の強さを鍛えるトレーニングだ。加速するよ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

42

頑張れ、この調子だよ  
あきらめたら終わりだ  
あきらめない限り失敗はない。成功するまでやり抜こうよ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

41

貴女の運命は大きく変わろうとしているはず  
大きな音を立てて、動きだしているのがわかるよね？  
貴女自身の可能性が広がるのを実感できるのは、もうすぐだよ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

40

50日間の貴女のチャレンジに大きな賛辞を  
ほんとに凄いね  
チャレンジ前の貴女を覚えている？ もう別人のはずだね

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

39

貴女はダイエットの成功者だよ  
悩める友人から相談されたら、どうアドバイスする？  
貴女は、きっと助けることができるはず

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

38

今のままで十分だ。なんてコトバは絶対に言わないコト  
確かに現状満足も一つの人生だね。でもきっと後悔が顔を出すから  
しかも貴女が後悔するのは、人生の大事な時かも知れない

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

37

貴女の心の奥に眠っていたパワーを感じているよね？  
成功に向けての思いは半端じゃなかったということだね  
夢をかなえる権利を手に行っていることといっしょだよ

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

これぐらいの自分だから、これぐらいの人生かな？  
妥協なんかするんじゃない。妥協とは、あきらめということ  
貴女はもっともっと輝けるはずだよ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

35

ゴールに近づくほど、夢実現のスピードが増す  
目標という磁石に近づくほど、磁力が強まる  
だから、近づくまでは自分の意思の力で近づいて行くんだよ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

34

半永久的にやるのじゃない  
限られた時間の中でのチャレンジだよ  
あと少しだ。貴女は輝き続けるべきだよ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

33

ここまで積み上げてきた情熱と想いは素晴らしいものだよ  
貴女だけのオリジナルの成功哲学だ。もうすぐ完成する  
一生使えるノウハウを手にしたことになるね

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

32

細胞レベルで生まれ変わった貴女だ  
ワクワク・ドキドキの人生  
これから、何を、どう演じるつもり？

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

31

あと少し、手を伸ばせば届く。間違いなく届く  
それでもやらないの？ 失敗したくないから？  
貴女は一生そんな自分と付き合うの？

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

30

残り1ヶ月だ  
チャンスという幸運がたずねて来てくれる人を知っている？  
あきらめない人のところだよ。そう、貴女のところ

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

他人が決めてくれた目標はノルマだ  
貴女自身が決めた目標は、貴女の未来への契約だよ  
貴女の未来は、貴女が何を欲しがっているか知りたいはずだよ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

28

気を抜くのは、やめよう  
余力から気を抜くクセがあるなら意思の力で止めるのだ  
人生の他の大事な場面でその死が顔を出すことになるよ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

27

人は、人生や運命からは自分が求めたものしか受け取れない  
人生には、ロスタイムというやり残しのための延長時間はない  
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よ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

26

周りの人がビックリしていない？  
不思議がっているはずだよ。それだけ変身したんだから  
すごく羨ましがられているよ。運命も微笑んでいるはず

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

25

不安や心配があったら魔法のゴミ箱を用意しよう  
イメージの中で、心配ゴトを紙に書いてクシャクシャに丸めよう  
あとは魔法のゴミ箱にポイッと捨てるだけだよ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

24

こんなに痩せていいの？  
今までの洋服がブカブカになる日がやって来つつある  
脱皮、変身した後の抜け殻だ。変身は人生そのものの変身でもある

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

23

これまでたくさんの誘惑やハードルをクリアしてきた貴女  
今の成果は、貴女自身の手で手に入れたこと  
意思の力で運をたぐり寄せたね。幸運もいっしょについてくるよ

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

ゴールが近いよ。大胆になれる時が近づいているね  
ここまでこれた貴女自身に感激だ  
すべてが上手くいっている。可能性は無限だ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

21

あと3週間。人生ありきたりからのコース転換  
夢実現コースへのチケットが手に入る  
今こそ、そのチケットを手に入れようとしている貴女だよ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20

夢実現成功物語パートIがそろそろ完成だね  
パートIIの夢を何にする？  
クランクインの準備をしよう。貴女は成功し続けるのだから

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19

ゴール手前でスピードを落とすなんてことは止めよう  
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  
貴女には、そんな人生にして欲しくないから

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18

これまでの貴女のチャレンジを、貴女の熱い思いを  
運命が見ていないはずはないよ  
準備ができた時に、貴女に微笑んでくれるから。必ず

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17

人生は楽しいモノ、素晴らしいモノ  
人生は有意義なモノ、感動できるモノ、心トキメクモノ  
そして、人生は一度しかないモノ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16

今回の貴女のチャレンジは、夢をごまかさなかった結果だね  
これまでの人生を変えようと本気で決心した結果だ  
自分の人生を創造したコトになる。自慢していいよ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

人生のチャンスは、今だ

15

成功という山の頂上はもうすぐだ  
頂上に到達できた者だけが、次の山（夢）を目にすることができる  
そして、その次の山（夢）も征服（夢実現）することができる

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14

あと2週間、ラストスパートだ  
目標達成後の、ダイエット成功後のご褒美を何にするか  
本気で決めよう。ワクワク・ドキドキがプラス効果になるから

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13

すでに目標をクリアしている貴女かも知れない  
自分の人生のシナリオを自ら創り、自ら実践してきたね  
人生の主人公を演じることができたんだよ。これからもずっとだね

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12

貴女が望むモノを、その実現を確信し必要なコトを実行した  
あきらめないでやって来た。だから実現した  
それが夢実現の法則。貴女の人生にとって不変の法則だよ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11

残り時間ゼロまで最大限の努力を、いやチャレンジをしてみよう  
たった一秒で人生が変わることがある  
貴女が望む人生は、一秒一秒の積み重ねだよ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10

さあ、カウントダウンだ  
貴女は成功した。貴女は勝利したよ  
これまでの人生の延長線からまったく違う人生を選択した貴女だよ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9

すごーい、おめでとう。どうしたの？ 教えて？  
もうすぐだ。貴女は話題の中心にいることになる  
周囲の声も、貴女の人生を違う方向へと導いてくれる

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

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

7

成功の扉が目の前にあるはず  
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

6

貴女のチャレンジは、貴重な成功体験  
自信と運命の転換をもたらしてくれた、まさにサクセスストーリー  
後に続く人への指針にもなる。次なる人生の展開が見えてこない？

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5

ゴールに倒れ込むのではない  
一気に駆け抜けよう。次なる夢に向かって駆けるのだ  
次なる夢の実現へバトンタッチに入っている

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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ている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

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

おめでとう！ 貴女の夢実現成功物語パート1の完成に乾杯！  
スタート前にイメージして、描き続けてきた成功の瞬間だ  
本当に良かったね。おめでとう、素敵な貴女にあらためて乾杯！

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

貴女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貴女だ。人生の大いなる成功のために  
次なる夢実現のためにさらに一步踏み出そう。同じ一度の人生だよ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

成功の余韻に浸りたい気持ちはわかるけど  
立ち止まって欲しくないな  
いちど立ち止まってからの再スタートはもったいないよ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

そのまま新たな夢にスタートダッシュだね  
だって最初のエネルギーが少なくて済むから  
成功する人・夢をかなえ続ける人は、この繰り返しなんだよ

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  
貴女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ことになるね

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

魔法のキーワードは、夢・目標とその期限と感謝のコトバだよ  
「〇年〇月、〇〇になった（〇〇しました）。ありがとう」  
何度も何度も繰り返す。クチぐせと書きぐせ（書いて）繰り返そう

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よ。体験したよね  
貴女の人生にとっての不変の法則。夢実現の法則だよ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

君の思いが現実をつくったのだ