

自分の運命に **夢実現・成功** の自己暗示をかける方法

魔法のキーワード

書きぐせ — 夢実現への二つの秘訣

「クチぐせ」による信念強化・自己暗示。
瞑想やイメージトレーニングでの潜在意識への投射。

さらに潜在意識への刻みつけを強化するのが、「書きぐせ」

← 表面の意識が忘れていても、何度も何度も「書いて」覚えた漢字や英単語は、手を動かしてみることで思いだせることがある。誰でもそんな経験があるはず。

これは、**潜在意識が覚えておいてくれた**、ということ。

だから、夢実現・自己実現のためには「**書きぐせ**」。

- 夢・目標を書くこと・・・視覚で確認すること。意識に刻みつけること。
- 書くことが実践訓練・・・一つのことに取り組む持続力を鍛えること。

そもそも

ちまたにあふれる成功法則・夢実現法則のエッセンスは？

プラス思考？ 積極思考？ 信念強化？・・・

でも、万人がプラス思考できるわけではない。

■ 夢実現・成功までの熱意の持続と潜在意識への刻みつけ・・・二つの秘訣

熱意の持続・・・秘訣 1

潜在意識の活用・・・秘訣 2

実は、秘訣 1 を「訓練」としてやることで秘訣 2 の「刻みつけ」が、できてしまう。
単なる訓練ではない。まさに「実践」訓練となるものが、「**書きぐせ**」なのだ。

■ 秘訣 1

熱意の持続とは、あきらめないこと、情熱を注ぎ続けること。熱い思いを信念化すること。

その信念化は、潜在意識という無意識の意識に指示・命令すること、だ。

なぜ普通の人には、熱意が持続しないのか？
あきらめてしまうのか？ なぜ、再点火できないのか？

ズバリ言うと、熱意を持続する訓練をしていないからだ。
小さい頃から一つのことに熱中する訓練をしていないから、なのだ。

ならば、持続のための訓練をすれば良い。

今日という本書を手にした今の瞬間からスタートだ。一年間やり遂げるのだ。
今日から、一年後の今日の前日まで書き続けよう。今日から記入して、本書のカレンダー（日付）で年を越したら、一月一日のページに戻って記入を続ける。

持続ということについて、訓練すれば良いのだ。それが「書きぐせ」だ。

■書きぐせは、毎日の行動のきっかけにもなる。

書きぐせを、夢実現・目標達成のための行動開始の合図にする。練習や試合前のウォーミングアップになるものだ。

キャッチボールや素振りなどのウォーミングアップなしでの、いきなりの練習、いきなりの本番はありえない。

「書くこと」をウォーミングアップというきっかけにする。

「書くこと」で夢や目標への行動に、はずみをつける。

「書くこと」をくせにする。習慣化する。書きぐせにする。

書きぐせで、熱意の持続を身につける。

書きぐせが、夢実現・目標達成を信念化してくれる。

■秘訣2

強い願望も潜在意識に届かなければ、実現しない。

潜在意識に届ける。刻み込むには、どうすれば良い？

(そもそも意識でコントロールできないから、潜在意識と呼ばれている)

自分の意識でコントロールできる世界から、無意識の意識（＝潜在意識）にコントロールしてもらおう世界へ移行させれば良いのだ。

「意識の世界」から、「無意識の意識の世界」へ移る瞬間がある。必ずある。

■その瞬間のための「方法」が、反復と繰り返した。

事例は、スポーツや楽器の習得、何でもいい。テニスを考えてみよう。

最初はボールにラケットを当てることができない。そのうち、分解した動作の反復練習で上達しゲームができるようになる。

(ステップの動き、ラケットの動かし方、サーブの仕方・・・それぞれ分解して練習する。反復練習だ。次第に一つの動きとして全体でできるようになる)

やがて、無意識のうちにラケットを出すことができるようになる。

例えば、顔面めがけて飛んできたボールを無意識にラケットでカバーするようなこともできてしまう。

楽器演奏もいっしょだ。慣れたら、目をつぶっても演奏できるようになる。

そう、「意識」から → 反復練習×反復練習で → 「無意識」にできるようになったのだ。

意識から無意識に移った瞬間だ。

■無意識の意識である潜在意識に刻み込むためには、繰り返し繰り返し。

反復×反復×繰り返し×繰り返し×・・・なのだ。

■反復と繰り返しが、潜在意識へ移る瞬間をつくる方法だ。

そもそも天才とは、反復・繰り返しをコツコツと継続してやってこれた人間のことだ。

■秘訣1の持続力を鍛えるための実践訓練が、秘訣2そのものの方法となる。まさに実践での訓練だから、そのまま現実の世界で応用（潜在意識への刻み込み）ができることになる。

「書きぐせ」が、自分の運命に、夢実現・成功という暗示をかける方法！だ。

書きぐせは、書くと同時に目で確認すること。

人は、書きながら他のことに意識を集中することはできない。

書くことは、集中するということ。

書きぐせは、同時に「読みぐせ」でもある。

イメージするということは、視覚化するということ。「画像でイメージ」するか、**書きぐせ**によって「文字でイメージ」するかの違いだけだ。

「期限を設定した」夢や目標そのものが、運命に、夢実現・目標達成・成功という暗示をかける言葉だ。それが**魔法のキーワード**となる。

次ページの記入例を見て欲しい。

毎日毎日1回ずつ書けば、年間365回の刻みつけとなる。

もし、毎日毎日重ね書きで(漢字や英単語を書いて覚えたように)3回ずつ書けば、一年間で約1000回の潜在意識への刻みつけができることになる。

あとは、「やるかやらないか」だけ。

あなたの人生の主人公は、あなたであり、その人生が一度切りというのも間違いのない事実だ。

あなたの運命に「夢実現・成功」の自己暗示をかけることができるのも、「あなた」だけなのだ。

1

夢実現のスタートは、いつも決心・決意＝覚悟なのだ
同時に覚悟は心構えでもある
覚悟するということは、どんな苦勞でも乗り越えるということ
覚悟のない実行は徒勞に終わる
ただ“やる”だけではダメだ。覚悟なきものは結果なしだ

R10. 8. 16 までに、私はベストセラー作家になる

2

夢や目標とその期限日を設定したもの。それが魔法のキーワード。
魔法のキーワードを毎日毎日記入する。
書きぐせは、潜在意識への刻みつけと熱意持続の訓練となる。

R10. 8. 16 までに、私はベストセラー作家になる

3

魔法のキーワードを決める。まずはここからだ
夢をかなえたい、目標を達成したいなら4語でつくる
「私は、〇〇までに、〇〇を、〇〇する」
「私は、〇年〇月〇日、〇〇に、なる」
書きぐせは、同時に読みぐせ、だ

R10. 8. 16 までに、私はベストセラー作家になる

4

成功に、夢の実現に、特殊な才能はいらない
成功したいという熱い思い、踏み出すことへの決意
そして、コツコツと継続する情熱があれば良い
誰も持っている才能だ
ただ、継続することができるこそが特別な才能でもある

R10. 8. 16 までに、私はベストセラー作家になる

5

成功したいなあ、成功できたらいいなあ、と思う人間
絶対成功するぞ、と決意し全力で取り組む人間
実際に成功するのはどちらの人間だろうか
前者でいる限りは、今の人生の間には成功できないかも知れない
さあ、人生の舵をきろう。成功という大海原へ向かうのだ

R10. 8. 16 までに、私はベストセラー作家になる

6

もう一つのキーワードの設定。3語でつくる方法もある
「私は、〇〇が、〇〇になる」「私は、信念が、強くなる」
性格や考え方を変え続けるためのもの。〇ぐせにするなら次だ
「お前は、信念が、強くなる」・・・寝る前に
「私は、信念が、強くなった」・・・朝起きて

7

一つの夢がかなったら、次は何をしたい。
それが実現したら、次は・・・という具合に、
どんどん次にやりたいこと、欲しいものを挙げていく。

「取材旅行」の次は、「会社を興す」「店を持つ」
その次は、「別荘を手に入れる」でも良い。連想ゲームだと思って
次々と挙げていこう。記入は、少しずつでも良い。
修正も補正も自由に、だ。
次から次へと、自分の可能性を、限界の枠を拡げ続けよう。

印税収入で、取材旅行に行く（ヨーロッパとアメリカ）

あなたの夢実現・成功プログラムへの入力

1

1

夢実現のスタートは、いつも決心・決意＝覚悟なのだ
同時に覚悟は心構えでもある
覚悟するということは、どんな苦勞でも乗り越えるということ
覚悟のない実行は徒勞に終わる
ただ“やる”だけではダメだ。覚悟なきものは結果なしだ

2

考え方を考える。思いを変える
できない？
ならば自分の考えをすべて「選択」と意識せよ
すべてにおいて「選択すること」を変えるのだ
これまでの「選択」と反対の「選択」をわざと思考してみるのだ

3

魔法のキーワードを決める。まずはここからだ
夢をかなえたい、目標を達成したいなら4語でつくる
「私は、〇〇までに、〇〇を、〇〇する」
「私は、〇年〇月〇日、〇〇に、なる」
書きぐせは、同時に読みぐせ、だ

4

成功に、夢の実現に、特殊な才能はいらない
成功したいという熱い思い、踏み出すことへの決意
そして、コツコツと継続する情熱があれば良い
誰も持っている才能だ
ただ、継続することができるこそが特別な才能でもある

5

成功したいなあ、成功できたらいいなあ、と思う人間
絶対成功するぞ、と決意し全力で取り組む人間
実際に成功するのはどちらの人間だろうか
前者でいる限りは、今の人生の間には成功できないかも知れない
さあ、人生の舵をきろう。成功という大海原へ向かうのだ

6

もう一つのキーワードの設定。3語でつくる方法もある
「私は、〇〇が、〇〇になる」「私は、信念が、強くなる」
性格や考え方を換え続けるためのもの。□ぐせにするなら次だ
「お前は、信念が、強くなる」・・・寝る前に
「私は、信念が、強くなった」・・・朝起きて

7

成功にルールなどない
この場合のルールとは段階を踏んでということだ
自分が必要だと思ったことをやれば良いのだ
ひらめいて動きだせば、必要なことが分かる
覚悟＋行動があれば、成功は出現する

→

1

8

夢を持つのにエネルギーはいらない
どんなに大きな夢を持ってても重さはゼロだ
持ち運ぶのに、必死になって踏ん張る必要なんか無いのだ
なのに、夢を持っていないというのか？ 持たないというのか？
夢は持ち歩こう。夢は持つもの、かなえるもの

9

自分の人生の主人公は、自分だとわかっている
でも自分の人生は、自分で決めることを忘れていないか
誰かが何かを与えてくれることを待っている
おあずけ状態の犬といっしょではないか
自分の人生だ。決めるのは自分だ

10

決意する・決心する
夢実現自動達成装置のスイッチがオンになる。動き出したのだ
気づかないところで大きな歯車が動き出している
運命という大きな歯車だ
もし、ストップをかけるとしたら一人しかいない

11

スタートをいつにするか、だ
全ての準備が整ってからか？
心の準備ができてからか？
それとも、明日からか？
違う。今日からなのだ。たった今からスタートするのだ

12

自分の気持ちの中に、心の奥底に
何かが沸き立つのを感じることができるか？
何かが変わりつつあるのを感じることができるか？
感じることはできない？
ならば、どんな刺激を受けてもきっかけにはならない

13

わずか一年間という具合に期間を区切ってやってみる
想像を絶する世界の負荷を自分自身にかけてみる
今という瞬間の決意・決心からのエネルギーを利用せよ
運命を変える力と人生をまっとうする力がつく
精神力も自信も、そして成功するコツ=応用力もつく

14

メールでメッセージが届く。画像も届けることができる
携帯や手帳を手にしたら、毎日、送信してみよう
きっかけとしての道具（合図）を携帯や手帳と決めるのだ
夢を実現しまくっている自分の画像を自分に送信せよ
リアルタイムで送信されてきたように感動するのだ

→

1

15

決心するのではない
決心してしまってみる、のだ
取り返しのつかないものではない
だが、取り返しのつかないものと覚悟せよ
決心してしまってみる。夢をかなえると決心してしまうのだ

16

書きぐせは、強力な刻みつけ
紙の上に書く、同時に心にも書いているのだ
そう、潜在意識に刻みつけているのだ
精神の集中が起こっているのだ
だから、書きぐせを習慣にする

17

イメージトレーニング、瞑想、座禅、自己暗示・・・
効果を実感できずに「訓練」が続かなかった体験はないか？
何ごとにも習慣（良い癖）にまでしなければ駄目なのだ
その時、後から、効果があったのだと気づくのだ
人生を、運命を変えるにはどうする？ まず自分が変わるのだ

18

自分の運命と取引してみよう
何か一つ、続けることを覚悟してみる
人生でたった一つの訓練だと決意するのだ
すぐに習慣となってくれる。後は、自然と継続できる
それまでの辛抱だ。書きぐせで運命を変えるのだ

19

人生の醍醐味
人生というスープの旨味
味わうのは、他にもないあなただ
ひとたび決意したのだ。忘れるな
人生における最高の美酒を飲める時が必ずくる

20

これまでの人生で何かに熱中した「時代」があるか
とりつかれたように、だ
中途半端な燃焼で人生を終わるな
くすぶり続ける人生だけで満足しているのか
完全燃焼する。何かに完全燃焼する、だ

21

忍耐、信念、持続、継続、執念、情熱、熱意
運命は、こういった形容詞が似合う人に近づいてきてくれる
いや、幸運もいっしょだ
忍耐力、信念力という具合に“力”が、時間といっしょになれば
奇跡すら近づいてきてくれるのだ

→

1

22

人生は同好会レベルでの参加ではない
アマチュアレベルでもない
プロの世界だ
トッププロがどういう鍛錬・トレーニングをするか知っているか？
やれ！

23

毎日、起きている時間から夢の実現のための時間を見つける
いや、作りだしてみろ
今の毎日の時間配分から1割でも2割でも良い
どうするか、何をするか考える
時間の経過という積み重ねが大きな成功をもたらしてくれる

24

三日坊主、いいじゃないか
四日目にリセットだ。再度、点火するのだ
その繰り返しで良い
365回リセットしたら、1,095日のチャレンジとなる
三年間の頑張りだ。運命は変わっている

25

種蒔きと刈り取りの法則。蒔いたものしか芽がでない
不安を蒔けば、不安が芽を出す
成功を蒔けば、成功が芽を出す
雑草という心配や悩みが、勝手に芽を出すことすらある
だから成功、夢の実現、目標達成だけを蒔け（思い描け）

26

夢はふくらませるものだ
しばむのが当たり前ではない
ましてや、こどもの頃の夢を取り崩しながら
削りながら人生を送るものでもない
もう一度、ふくらませることに情熱を賭けてみないか

27

思考から行動へ。思いから実行へ
直接結びつかないならば成功はおぼつかない
積極思考だって積極行動につながらなければ無意味だ
であれば、思考から→書きぐせ→行動だ
書きぐせは、行動のための導火線になる

28

棚ボタ、他力本願から決別せよ
ギブアンドテイクだ
代償となるものを宣言してみろ
支払うべき“もの”を確約してみせろ
決意・決断・決心が、苦勞を当たり前にしてくれる

→

1

29

夢が小さい→小さい成功
小さい夢と小さい成功→それだけのエネルギーしか出てこない
大きな目標→やる気のエネルギーすら違ってくる
もちろん手にするものも違ってくる
行動をカ・イ・シせよ

30

自分のかたくなな心の扉を開けてみよう
心地よい が、あなたの心に吹き込んでくる
いっぺんにやれないならば、まず心のカーテンからが良い
サーッと開けてみる。毎日決意するだけで良い
力的なあなたが を出すことになる

31

夢をみる。目標を設定する。ここまではいっしょだ
夢みるだけで終わる人・・・成功しない人だ
行動する人・行動までつなげる人・・・成功する人なのだ
成功するまでやれば良い
失敗というものは存在しない。成功するまで、やる、だ

→

2

1

成功したいなら、成功したと考える
成功したと言え、成功したと書け
成功するということは、未来を信じること
未来を信じるということは、すでに成功したと認識することだ
そして、第一歩を踏み出すのだ

2

なぜ三日坊主になる？
目標が視界から消えてなくなるからだ
目から消えていくから、やがて忘れるのだ
熱い思いがうすれていくのだ
だから、書く、持ち歩く、目で確認する、だ

3

休日、ゴロ寝の生活。平日も、休息のみの生活
もしも、毎日1時間を夢の実現につき込めたら
5年で、10年でどれだけの積み上げとなるか？
スタープレイヤーが10歳から20歳まで熱中していた
同じ10年の時間だ

4

いや、8歳から18歳までの10年間と同じ10年間
そう、同じ10年という時間なのだ
8歳から18歳でも、38歳から48歳でもいっしょだ
45歳から55歳でも何ら変わらない
覚悟とやるかやらないか、だけなのだ

5

自分讃歌をしてみよう
自惚れではない。もちろんカッコつけでもない
自分は、〇〇ができる人間だと声高らかに出してみるのだ
謙遜という本音を隠すオブラートを取り除くのだ
それこそが成功を妨げていた要因の一つだ

6

人生そのものは与えられたもの
ただし誕生してからの人生は自分で選択したもの
人生を創造する力はちゃんと与えられている
あとは幸福なる人生を成功を選択すれば良い
たとえ材料が違ってても成功は無限にあるのだ

7

自分というオリジナルと対話してみる
才能あふれる個性が存在しているはずなのだ
未知なる自分を発見することに目を向ける
きっかけは、人との出会い、新しいものへのチャレンジしかない
今と同じ生活なら、今の自分自身しか見つけられないはずだ

→

2

8

あなたの才能が役に立たないということはない
これまで積み上げてきたものは財産なのだ
自分の「蓄え」を役に立てようとするのが成功者だ
役に立たないものと決めつけるのが成功しない人なのだ
あなた自身が大金鉱脈だ。そう、歩く大金鉱脈だ

9

感動は多くの人を動かすことができる
運命も君に感動してくれる
そんな人生にするのだ
感動は、熱意と情熱と熱中から生まれる
熱とはエネルギーだ。エネルギーを燃やし続けるのだ

10

クレジットは先に欲しいものを手にできる
後から支払いをするシステムだ
人生にはクレジットのように後から支払うものなんかない
成功した後で、引き換えに苦勞する？
そんな甘い都合の良いシステムは絶対に存在しない

11

自分の能力の何パーセントを使って日々過ごしているのだろうか
毎日、力を出し切って過ごしていると言えるか？
昨日よりわずか1パーセントで良い
エネルギーを注ぎ込んでみる
もちろん夢の実現のためにだ

12

あと1%、あと5%、いやあと10%
毎日、あとわずか1%の頑張りをする
わざと、あと1%を耐える
全く違う世界に到達できる
10%なら、もっとワクワクできるはず

13

第2の人生
違う。これからが本当の人生だ
本当の人生をスタートさせよう
経験を積んだ分だけダッシュがきく
助走期間という人生経験がウォームアップになっている

14

自分の履歴書は？プロフィールを作成しよう
〇〇年、〇△を設立。5年で年商〇〇億円を達成
△〇年、□〇を開始。・・・現在、〇□で活躍中
「〇〇王」と呼ばれている
ホラではない。書きぐせで書いたものは、やがて予言書となる

→

2

自分の人生にゼロをつけよう。1→10→100・・・
桁違いの人生にするのだ
桁違いの夢を持つのだ
今までと桁違いの人生を選択するのだ
桁違いの成功。これまで意識しなかっただけのはずだ

15

オリジナルの成功方程式をつくりだせ
決意・決心×情熱×○○（自分なら何をいれるか）
ゴール時点のイメージでも、信念でも、覚悟でも良い
第一歩でも、行動でも良い。自分の体験からつくりだす
オリジナルの成功法則は後に続く者のガイドブックとなる

16

自分の人生を完璧なものにしようとしてはいないか
完璧でなければ人生ではない、と錯覚してはいないか
それだからあきらめてしまっているのではないか
人生は選択の繰り返し
今の一瞬での選択を意識せよ

17

夢のスタートに元手は、いらぬ
目標の決定と決意と決心と覚悟だけだ
誰でもできる
一歩踏み出せるか、先送りするか
成功者と非成功者の違いだ

18

では、第一歩とは何なのか？
自分の第一歩を教えてくれ、だって？
あなたにとっての踏み切り板を用意しよう
あとは、実践で、独学で体得するのだ
踏み切り板とは、「書きぐせ」だ

19

運命は誰かを探している
特に幸運は絶えず誰かを探している
幸福になりたい人、成功したい人、夢をかなえたい人をだ
自分はこういう人生にする、と決意している人を、だ
それに向かって近づこうと行動している人を、だ

20

人生や運命に乗り遅れはない
白旗をあげているとしたら撤回せよ
出発さえすれば周回遅れなど関係ない
ゴールがいつしよの人生なんか存在しない
それぞれの目的地に到達すれば良いのだ

21

→

2

潜在意識に届くように具体的にイメージする
どうのことだろうか？
夢実現・成功までの設計図（計画）を具体化すること
ありとあらゆる手段・方策を考え続けること
その計画を実行し続けること。それが潜在意識に届けること

22

23

自分の思いを強くせよ
強い思いは、より遠くまで届く
遠くのを引きつける
単なる思いではない。執念にも似た思いにまで高めるのだ
そう、エネルギーの質を限りなく高めるのだ

24

目標を与えてやれ
目標を決めてやれ
動き出すから。絶対にやるから
個性を持ってやれ。変わったことをやれ
最初は苦労する。当たり前だ。とんでもない花が咲く

25

自分という「キャラクター」を使って創造する
人生という「壮大な物語」を創造する
波瀾万丈の旅だ。ロマンあふれる旅だ
その旅の結果が、次の人に夢と感動を与えることになる
そんな人生にしてみないか

26

目の前の扉が閉ざされることはない
人生における不変の法則だ
もし閉ざされたら、解決のための鍵を見つけることができるはずだ
そう、別の扉を開ける「鍵（キー）」を手にするはずだ
開かない扉はない。自ら（内側から）閉めない限りは、だ

27

人にできないものをやる
真似してもできないものをやる
人が見ない世界に光を当てる
たとえそれが、ほんのわずかなスペースしか照らさなくても、だ
個性とは、オリジナルの可能性ということ

28

国家総動員というくらいのエネルギーは歴史を動かし得る
人は、持っている能力・隠された能力を総動員することをやらない
身体エネルギー、意識のエネルギー、すべてを動員せよ
隠れたる才能が、大成功するべき資質が大きく開花する
人生という人の歴史は簡単に変わるはずだ

→

3

1

なぜ夢が実現しない？
単なる願望にとどまっているから
夢に期日をつけよう。期限を設定するのだ
夢にタイトルをつけよう
期日をつけないから、具体化しないのだ

2

自分の夢をかなえたいという本能にも似た思いに気づいているかわざと自分の手で振り払ってはいないだろうか？
そのための理屈や言い訳を見つけて自分を納得させる
しかも無理やり言い聞かせてはいないか？
素直になる。夢をかなえることがどれだけの人を喜ばせるだろう？

3

チャンスにはそれなりの準備が必要だ
成功とはそういうものだ
望むものの力量・水準までの「力」をつけておくのだ
それがチャンスに 대응ということ
チャンスを自分のものにするには準備がいるのだ

4

チャンスに備えるだけの準備があれば
チャンスがやって来てくれる
チャンスだと気づかせてくれる
「準備」とは、人にできないことを身につけておくこと
人がやっていないことを見えていないところでやること

5

潜在意識を入れ替える。成功者の潜在意識と入れ替える
現時点では不可能だ
だからこそ、潜在意識へ焼き付けよう
成功後の、夢実現後のイメージを焼き付けるのだ
クリアできないから、上書き、上書きで焼き付ける

6

今日という一日分の人生
十分に満足できた、悔いのない一日分の人生ですか？
一日分の今日の集まりが人生
今日という日が積み重なったものが人生
今日という日は、自分にとってどういう意味があるのだろうか？

7

今日は、瞬間の積み重ね
今という瞬間の集まりだ
だから、今が一番大事だ
目の前のことを懸命にやる
今を、夢の実現に向けて使おう



3

8

言い訳上手？
ひょっとしたら、それは言い訳ではない。単なるぼやきだ
人は、ぼやき続ける人間に近づいてくれるだろうか
近寄りたくないのが普通だ
運命の女神も近づかないということだ

9

そこそこの人生とは
底々の人生？
まあまあの人生とは
なあなあ的人生？ 同じ一度の人生なのに
エキサイティングな人生、波瀾万丈の人生、素晴らしい人生・・・

10

成功するくせをつける
ホップ、ステップのホップを繰り返してみる
第一段階であそこまで飛ぶ
あそこまでジャンプする、という目標を立ててみる
そこまで何としてもクリアするのだ。弾みがつく

11

人生は、衣替えをするように、模様替えできる
何度でも、だ。リセットできるということ
昨日までの人生をリセットする
昨日までの人生に満足するな
昨日までの人生に妥協するな

12

精神的な野生を取り戻す。野生は一瞬一瞬が勝負だ
目の前の「もの」に全力で当たるのだ
今の一瞬一瞬を全力で取り組む。何であろうと
人間はもともとは野生だったのだ
そのDANをよみがえらせるかどうか、だ

13

不安の国の住人
もしもの国の住人
心配の国の住人
どうせの国の住人
成功者が存在するだろうか？

14

人生のピークは人によって違う
スタートダッシュで一気に花開く人もいる
世界中の偉人が、自分と同じ年齢の時に何をやっていたか
どういう境遇にあったか、調べてみるのだ
個性が違うようにピークも違う。当たり前だ

→

15

今、与えられた場面で
 今、遭遇している状況で、今の環境において
 今、チャレンジしているものに向かってる最中で
 一生懸命やれているかどうか、だ
 それは、あきらめないということも含まれる

16

今を一生懸命やれるのであれば、人生において
 いつだって一生懸命やることができる
 もちろん、次のステージでも、だ
 今を一生懸命やれないのであれば、人生において
 一生やれないということだ

17

「くせ」は一度身につくと、すぐに繰り返される
 勝ちぐせをつけるとうなるだろうか？
 負けぐせがついた人はどうなるか、だ
 勝ちぐせをつけるコツ
 断念・あきらめ・投げ出しと縁を切るのだ

18

潜在意識という奴
 24時間働いてくれる。無口で何も言わない
 現実と想像の区別ができない。善悪の区別ができない
 思ったこと、考えたことが命令・指示となる
 絶えず焼き付けないと「上書き」され易い

19

自分の成功を、夢の実現を信じることができるか？
 信じることができる・・・OKだ
 できない？ほんのわずかでも心のどこかに疑念がある
 ならば、ありったけのエネルギーで追い出せ
 自分だけは信じてやらないと、誰も信じてはくれない

20

人生が転がり落ちるのは、希望をなくすから
 前進することなく後退するのは、希望を見失うから
 希望は無料だ
 タダで買える
 希望は持ち続けなければならないのだ

21

悩む暇、心配する暇、不安がる暇、嘆く暇、後悔する暇・・・
 そんな暇がないくらいに楽しいことをする
 自分自身を変えさえすれば良い。できるはずだ
 楽しさで多忙な毎日にする
 幸運も近寄ってくる



3

22

人生に、はずみは必要だ
加速し始めたら自ら止めてはならない
行動のもととなる意識の上ではずみをつけ続けるには目標だ
今までよりもより大きな目標を持つのだ
精神的に持つだけでなく、実際に紙に書いて持ち歩くのだ

23

姿勢や動作が感情をつくる
エネルギーすら充填できる
夢を書いてみる
目標を書いてみる
身体を動かしてみろ。押してエンジンをかけるのだ

24

失敗や現在の境遇を他人のせいにする
運命を宿命だと誤認識している
結果を周囲のせいにしてしている間は好転しない
何度でも試されることになるのだ
そう、気づくまで、だ

25

スポーツの世界や芸術の世界では当たり前だ
初心者コース→中級者→上級者
段階的にステップをクリアしていく
課題（到達すべき目標）をこなしていく
なのに、夢の実現や成功では一夜漬けを期待する

26

自分の場合だけは別だと思っている
一夜にして実現するものだと思っている
大いなる間違いだ。原理原則はいっしょだ
目標達成・成功・自己実現・夢実現
小さな目標をまず達成するのだ

27

夢実現への思い、成功への思いはレーザービームのようなもの
強いほど、集中するほど、遠くまで届く
まっすぐであるほど、目標に命中する
成功・目標達成という的（まと）に命中するのだ
弱ければ、にじむような灯りといっしょだ

28

潜在意識は頑固者
これまでと違う情報が入ると拒否するくせがある
一度ついた“悪い”くせは、矯正するのに時間がかかる
でも矯正したい。何度もやらなければ矯正できない
刺激の繰り返しで新しい情報をインプットするのだ

→

3

29

人生において学ぶための「準備」ができた時に
師となる人物が出現する
成功も夢の実現もいっしょだ
「準備」ができた時に、ある日突然に出現する
「準備」を怠る人の前には現れてくれない

30

誕生した瞬間・・・100%肯定思考（積極思考）だ
失敗、叱責、非難、嘲笑、事故、怪我・・・
用心深さという本能が学習してしまう
人生の最後の瞬間・・・100%否定思考（消極思考）？
もう変えられないものだろうか？ いや、絶対変えることができる

31

月が替わればツキが替わる
だから一ヶ月先までの目標を設定してみる
そうだ、小さな目標で良い。成功ぐせがつくから
三日やれ。やれたら、次は三週間。次は三ヶ月だ
だから、一ヶ月間「本気＝死ぬ気」のつもりで、だ

→

4

1

自分に気合を入れる
「ヨーシ」とか、「エーイッ」と叫んでみる
自分の「心」に気合を入れてみる！
心の中で、「ヨーシ！」「エーイッ！」と叫んでみる！
心の中で叫ぶのだ。自分の心に気合が入るから

2

今日を記念日にしよう
夢の実現に乾杯するのだ
前祝だ。必ず成功するはずだ
大いなる成功に乾杯だ。未来を祝しての乾杯だ
今日を思い出す日が何度でもくるはずだ

3

人生とは？
人生はロマンあふれるもので・・・
人生はドラマチックで・・・
人生は感動いっぱい・・・
どういう人生を選択するか、だ。同じ人生なら、だ

4

成功する人間は、普通と違う人間だ
だが、特別な人間ではない
自分が持つ自分のイメージを変えようとする人間だ
夢の実現まであきらめない人間なのだ
成功するまであきらめることができないだけなのだ

5

一枚の紙を用意する
“魔法の紙”になる（常に持ち歩くのだ）
自分のかなえたい夢や欲しいものを記入せよ
期限をきって記入するのだ。素直に信じるのだ
手にしたいものと期限を決める・・・成功のための法則だ

6

目標を設定するからこそ、たどり着くことができる
自分の行く先がわからなければたどり着けない
たどり着く場所がないのに、どうやって到達するのだ
だから具体的な（＝期限付きの）目標設定だ
具体化すれば、細分化すれば、攻略法が見えてくる

7

人生という王国の城主であるはずなのに
奴隷のような過ごし方をしてはいないか？
生ゴミのような過去を引きずるのではなく
醍醐味を味わうのだ
さあ、自分なりの人生哲学をつくろう！



4

8

自分に眠っている意識の力を信じてみないか
そう、思い描く力だ
心に、強く、熱烈に思い描く
イメージングとは、思い描くこと
毎日、絶対に毎日だ。燃えるように思い描く。実践せよ

9

成功している自分自身を強く思い描く
夢を実現している自分自身を強く思い描く
問題を解決している自分自身を強く思い描く
健康に生活している自分自身を強く思い描く
それが運命の扉を自分の手で開けること

10

ビジネスで重要な資質の一つが責任をとること
人生においてもいっしょだ
意思決定に責任をとる。行動に責任をとる
自分自身についても、自分の人生に対しても責任をとれ
自分の思い・意識にも責任を持つてみる

11

生き方に迷っている暇はない
毎日毎日、いや一瞬一瞬、人生の目的を自覚するのだ
地球上で唯一無二の個性としての存在価値を高めよう
それが人生の目的だ。ただ一つの存在価値があるのだ
人生の設計図は、平均寿命よりも長く設定してあるだろうか？

12

毎日成功する。そう決めてみないか
人生が今日一日しかないを設定する
今日一日で達成することを決めて、必ず実行するのだ
達成したら成功したということだ
夢を実現するということは、その成功の積み重ねなのだ

13

積み重ねが、繰り返しが、信念になる
信念化は、反復しかない
欲しいものを真剣に求める
激しく、強く求める
どれだけ本気でやれるか、だ

14

人生という奴を見返してやれ
未来に向かって進む時に運命が道を開けてくれる
それくらいのつもりで夢に向かうのだ
夢は、きっとかなう。夢は実現する
運命が足元にひざまづいてくれる

→

4

15

人は成功した場面を想像することができる
自分が目標を達成した場面、夢を実現した場面
一度二度、思い描くだけだから現実化しないのだ
ビデオテープを巻き戻すように何度も見るのだ
何度も×強く×リアルに×繰り返し×∞

16

信念・確信の伴わない行動は、それ自体エネルギーを持たない
連鎖反応も起こしてくれない
運命を大きく変えるだけの影響力はない
運のせいにするな。その運は他ならぬ自分がつくりだしているのだ
運を動かす、運を揺さぶる、ような努力をせよ

17

チャンスは、やってきてくれる
しかも、ある日突然に、だ
準備のできた者、我慢強い者、辛抱している者・・・
そんな人の前にやってくる
そんな人の手の中に飛び込んでくるのだ

18

あきらめは、成功にとって最悪の処方箋
あきらめるまでに注いだ情熱と蓄えた「運」があるのに
あきらめると言うのか
あなたが積み上げた「運」は誰が引き継ぐのだろうか？
あきらめない人が引き継ぐことになるのだ。知っているだろうか？

19

あきらめる人とあきらめない人
どちらが多いと思う。そう、あきらめた人だ
成功者は、あきらめなかった人だ
たくさんのあきらめた人のたくさんの「運」を引き継ぐのだ
だから成功者はとんでもない富を手にするのだ

20

ひと味違う人生
人生に深みとコクを与えよう
料理といっしょだ。余熱と加熱が必要だ
それは、もちろん熱意と熱心と情熱と熱血だ
強火も弱火も自分次第なのだ

21

成功をくせにする
成功を習慣化する
小さな成功、日々の成功の積み重ねが習慣化だ
自分で自分の枠を拡げよう
枠とは限界ではない。可能性だ

→

4

22

1歩踏み出すごとに1センチずれたら
1日1万歩で、100メートルも違う世界に辿りつける
1年で36.5キロメートル
10年で365キロメートル違い世界が広がる
そう、活躍のフィールドが違っているはずだ

23

だから小さな積み重ねが重要なのだ
小さなものに対するエネルギーはわずかで良い
時間という味方がもの凄いことに変えてくれる
夢の実現とは、小さいことの積み重ねだ
才能とは、コツコツ継続することのできる能力のこと

24

決意を信念にまで高める
情熱を信念というフィルターで執念にまで強くする
意識のシャワーを浴び続けるのだ
信念=口ぐせ+書きぐせ+読みぐせ・・・訓練で身につける
(夢や目標を文字にする+話す+見る)×繰り返す(くせ)

25

エネルギーは使わなければダメだ
まさに筋肉といっしょなのだ
使わなければ退化する。使えばどんどん強くなる
夢への熱い思いは、エネルギーそのものを行動へと転化と点火だ
後から後からマグマのように湧き出てくるから

26

今やる。頑張る。猛練習ならぬ、猛努力だ
残りの人生がどうなる？
成功者だ。勝ち組だ。大いなる勝利者だ
今の苦しみは、残りの人生を決めてくれる
そう、後悔しない人生にしてくれる

27

夢中意識を呼び覚ませ
遠き幼い時代に夢中になってやったことがあるはず
時間を忘れる世界(没頭・夢中)を日常の世界に持ってくる
ダメもと意識は、大いなる成功を引きつけない
何が何でも、の夢中意識だ。昔は、あったはずだ

28

やろうと思えば・・・×
やれると思う・・・○
やれると思える、信じている・・・◎
できると思えば、できる。必ず、絶対できる
できない、無理だ、という文字は抹消するのだ

→

29

不安になる、心配する、悩む
 =考えること、思うこと=望むこと= うこと ? ← ※
 =「そう（心配が実現するように）なって欲しい」と うこと
 人が考えることは、運命に対して ってしまうことといっしょ、だ
 だから不安や心配は、まとめて手のひらに乗せて吹き ばそう

30

頭の使い途、意識の使い途
 同じ使うのであれば、前向きに使うのだ
 心配ごとをくずかごに投げ込んだ自分のことを考える
 できなければ、実際に紙に書いて丸めて投げ込んでみる
 希望を持てる、自分を信じていることができる、信念を持てるから

→

5

1

人生の完成形は？
自分の人生が完成した時の姿かたちは、どんなものだろう
人生というジグソーパズルの最後のピースをはめる瞬間は？
人は、人生を完成しないまま終わるものなのだろうか
成功者という人生を完成させよう

2

スポーツの世界でのコーチ失格といっしょになっていないか
頑張れ、ひたすら頑張るのだ、何をやっているんだ、と
自分自身を追い詰めていないか
精神論で納得させようとしてはいないか？
では、どんなコーチならその人の後をついていけるか？

3

具体的にあれとこれをやれ、と示してくれる
今日は何をすべきか、と示してくれる
目標を、到達すべきゴールを、示してくれる
人生もいっしょだ。自分自身がコーチでもあるはずだ
目標とやるべきこと、今日は、明日は、と示してやれ

4

心配ごとは、紙に書いて棚の上かテーブルの上にでも置いておく
いったん自分の手を離すのだ
自分の潜在意識か、運命の女神か、人生の叡智が手に取ってくれる
翌朝まで忘れよう。プロの仕事人に頼んだのだから
朝起きて手にすれば良い。チャレンジするエネルギーが湧いてくる

5

夢の実現・目標という「種子」を蒔いても発芽しない
行動という「水」があってはじめて発芽する
情熱という「肥料」と信念という「光」で大きく成長する
大輪の花をつける、大きな果実を結ぶ
用意できるのは、あなた一人だけだ

6

悩んでいる時間をもったいない
不安や心配が通り過ぎのを、じっとおびえて待っているのが
意思を強くして、まんざらでもない自分を発見してみる
できるはずだ。やらないだけだ
今日が絶好のチャンスだ

7

人は、自分の“本当の力”を知らない
人は、人生の勝利者になれるのに、だ
これまでの人生がどんなものであろうと
それでも成功するのだ
必ず、絶対、勝利する



5

8

最年少〇〇という記録がある
最高齢〇〇という記録もある
その間に存在する人は、すべて達成の可能性があるということ
もちろん、その記録を更新することだってできる
やればできるはず。塗りかえてやろうと決意してみないか

9

成功者とは、失敗（まずかったところ）を修正し続ける人
二度と同じ失敗はしないと誓う人
何度でも軌道修正できる人
立ち止まらない人
小さな努力を持続できる（＝あきらめない）人

10

人は真っ白なキャンバスの状態で生まれてくる
確かに、周りが書き込んでくれたものもある
指導であったり、教えであったり、事例であったり、だ
でも、その後せっせと書き込んでいるのはその人自身だ
毎日毎日、書き込み続けているのはその人本人なのだ

11

ビッグマリオン効果
相手の可能性を信じ、可能性に期待することで
そしてほめることで、相手が期待に応えるようになっていく
自分の可能性を信じ、自分自身に期待する
自分をほめる、期待されている自分を意識する。夢が実現する

12

苦悩、苦労、困難、暗闇・・・
朝がやってこないはずはない
夜明け後に活躍する自分をイメージせよ
いや、大活躍する自分だ
どう活躍するか、シミュレーションするのだ

13

前輪は、決意・決心と覚悟
後輪は、信念と自信・確信（積み上げ）
ハンドルは、目標設定と表明（書きぐせ）
アクセルは、行動し続けること
運転者が、情熱だ。これで、夢の実現という目的地に到達する

14

欲しいものを紙に書き表す
人生への請求書
人生からの贈呈目録
運命との指きりげんまん・運命からの約束手形、だ
人は、決意表明するだけで良い

→

5

夢の実現を決意・決心する
必要なことを実行する
何でもかんでもやれ、ではない
何ごとも最初から正しい（最短距離）とは限らない
自分自身からのシグナルにも耳を傾けるのだ

15

16

人は自分の代名詞を知らない
周囲からつけられるアダ名ではない
まさに代名詞だ。キャッチフレーズと読み替えても良い
〇〇の鉄人、△田〇男！ という場合の〇〇だ
極める、秀でる。〇〇にこだわってみる

17

成功は、成功に共鳴する
ひとたび成功という現実が生まれれば
次の成功へのチャレンジは、ずっと成功しやすくなる
あなたの運命の中に、成功という場が出現するのだ
そこから目に見えないエネルギーが次なる成功に導いてくれるのだ

18

人生の目的
人生の味わい
人生の深み
人生の醍醐味
人生そのものについて、熟考してみることも大事だ

19

謙虚さは美德ではない
堂々と欲しいもの、かなえたい夢、目標を口にしよう
楽道家ではないと言え
極楽道家なのだ、と
極・楽道家だ。とんでもないくらいがちょうど良い

20

写真を焼き付ける
そう、永遠に残るよう印画紙の上に焼き付ける
焼き付けるのは光のエネルギーだ
光のエネルギーは目で確認できる。目から入ってくる
いっしょだ。潜在意識へも目から焼き付けるのだ

21

書きぐせで潜在意識に焼き付ける
目からのチャンネルを最大限に活用する
何度も何度も書く
小さな積み重ねを、時間が大いなるものに変えてくれる
潜在意識は忠実に聞いてくれる。運命に届けてくれる

→

5

22

イメージングで夢の実現を信念にする
イメージの力は、ブラックボックスだ
テレビの内部が分からなくても、スイッチオンでテレビをつける
番組を楽しむ。それといっしょだ
イメージングで夢はかなうのだ。確信せよ

23

みんな、はじめは素人。でたらめ
生まれてすぐ、車を運転できる奴、店を経営できる奴・・・
そんな奴は、い・な・い
人生は、実践訓練の繰り返し
だから心構え、取組み姿勢をちょっと変えてやれば良い

24

魔法のキーワードの探し方
今日だけ自分に自惚れてみよう
一番うれしいのは、何と言われた時？
その次は？ 気分の良い言葉をキーワードにしよう
私は、〇〇だ。私は、〇〇になる。私は、〇〇になりつつある

25

他人ができる成功なら、当然自分にもできるはずだ
いや、他人が成功できないことでも、自分ならできる
自分は成功する。成功を選択するために踏み出すのだ
自分を信じるのだ。信じるということは、前に進むということ
自分で信じることができないとしたら、誰が信じてくれるのか？

26

スタープレイヤーが見せるスーパープレー
偉大なるアスリートが打ちたてる素晴らしい記録
凝縮された瞬間のために陰でどんなことをしているかだ
とんでもない鍛錬（反復・単調なもの）があるはずだ
だから、ロマンあふれる人生、ドラマチックな人生、なのだ

27

大きな夢・目標を分解してみる
自分の願いを実現するために何と何と何が必要か
どんどん必要なもの（ノウハウ・資金・材料・協力者・・・）を
分解していくのだ
その分解した一つ一つが小さな夢・目標となる

28

それをクリアするために、達成するために、どうするかだ
何をするか、何が必要か、と思考してチャレンジするのだ
分解することで夢の実現に近づく
分解したものをクリアすれば、さらに夢の実現に近づく
すべてをクリアしなくても夢は実現するから

→

5

29

心にぜい肉をためこんでいないか？
今の境遇にどっぷりと浸かったままで満足している
心はそれを認めている。自らまんざらでもないと思っている
心を叱咤激励できるのは、その人しかいない
愛や思いやりのためにも心を筋肉質にしよう

30

人生を軽くみる
こんなものだと思う。あきらめる
それは人生に対して責任を取らないことなのだ
人生を軽視するから、それなりの人生になってしまうのだ
人生を大切にしろ。人生における いごとがかんうから

31

目標は次々とシフトチェンジする
そう、ステップアップだ
意識も潜在意識もギアチェンジしてくれる
眠れる能力が開花する
運命も人生もギアチェンジとなる

→

6

1

与える量と手にする量は一致する
夢を与える量が、報酬に比例するのだ
出し惜しみをすることなく与えよう
自分の好きなもの、得意なものなら尽きることはない
与えても与えても、次から次へと湧き出してくるはずだ

2

「わたしのじんせいは、すばらしい」
「わたしのねがいは、じつげんする」
「わたしは、できる」
「わたしは、おおいなるせいこうしゃだ」
舞台上ミュージカルの主役が歌うように、あなたが歌うのだ

3

自信とは自惚れではない
自分を信用するということ
自分を信じるということ。上手くいくことを確信すること
自信のオーラで身体を包むのだ
不可能という文字が消えていく。限界という文字も消える

4

人は、可能性という宝物を心の奥深くに眠らせている
まるで宝箱が海の底深くに眠っているように
多くの人が宝箱を開けることなく人生を終える
その箱を開けた人が、とんでもない成功をするのだ
開ける努力をしてみないか。運命もそれを望んでいる

5

欲しいものを毎日毎日思い描く
それすらやらないつもりか？
思い描くことを日課にする。楽しみにする
願いが、かなっているところを毎日毎日思い描く
一人でニヤニヤしてみる。幸運が何だと思って注目してくれる

6

周囲を気にする時間をつくるな
ねたみ、ひがみ、そねみ、うらやみ。なやみもそうだ
もったいない。自分のために使うのだ
成功のための準備期間として時間を使おう
何をするにも準備は必要だ

7

成功への体質改善。何を変える？
食事、運動、姿勢、考え方、行動、環境・・・
まず、食べるものを変えるはずだ
いっしょだ。体質改善をしよう。成功体質に変える
心の食事を変えるのだ。自分に与える“食べ物”を変えるのだ



6

夜寝る時は、朝起きてからのワクワクを考えよう
そう、遠足前夜の気分で寝るのだ
楽しいことが待っている毎日
なければつくれば良い
朝起きる時は、わざとワクワクしながら起きるのだ

8

成功したいなら、まずどうしても成功したいと思うのだ
そしてすぐにスタートを切るのだ
今、その場でスタートを切るのだ
どこか適当なところがないか見渡すのではない
視線をキョロキョロと使うのは盗人といっしょだ

9

夢実現の法則
目標達成の法則
願望実現の法則
成功に関するすべての法則やノウハウを煮詰めよう
「結果をイメージする力を使う」というエキスが残る

10

自分の潜在意識がどこにあるか？
決めてみる
額の中心か、心をイメージして心臓の部分か、どこでも良い
毎日、鏡に向かってその場所を刺激するのだ。指示・命令するのだ
「〇〇せよ。〇〇になる。〇〇できる」と言い聞かせるのだ

11

埋もれたままの才能を掘り起こしてみる
そして火をつけてみるのだ。こうこうと輝く光を放つはずだ
寝食を忘れて、寝る間も惜しんで
そんなレベルの生き方を一度はしてみる
奇跡すら起こる

12

人工呼吸や心臓マッサージで生き返らせる
与えるのは、生半可なショックではないはずだ
同じだ。今は、死にかかったような人生だ
人生や運命を生き返らせるつもりだろう？
生半可なショック＝チャレンジ・努力ではないはずだ

13

魔法のキーワードで運命の歯車を変えよう
方向転換させるのだ
「私は、積極的な人間だ」「私は、信念が強い」
繰り返す。反復が「くせ」をつくる秘訣だ
寝る前、朝起きて、鏡に向かって、歩きながら・・・

14



6

15

当たり前のことを当たり前のようにやる
当たり前の方が当たり前のようにできる
それがプロだ
やるべきことをやるべき時にやっているからできるのだ
人は、その人の人生においてはプロのはずだ

16

成功のために当たり前のようにやっておくべきことがあるなら
徹底してやれ！
死にもの狂いでやれ！
死ぬ気でやれ！ 死なないから
できなければ、できるように実践訓練せよ

17

夢→目標→目標分解→中目標→小目標→直近目標
直近の目標を執念でやり遂げる
まず、そしていつも直近の目標から。それから次だ
直近目標→小目標→中目標→目標→夢の実現
いっぺんにクリアできる夢など存在しない

18

まさか、夢→空想→あこがれ→妄想→夢みるだけ、と
なっていないか？
今いる地点から踏み出さない限りは、夢みるだけだ
今の地点にしがみついている手を離すのだ
夢に自分から近づいていくのだ

19

過去にしがみつく
必死になってしがみつく
何故？ 先が見えない一抹の不安から？
それは過去の延長線上の未来に期待するということ
消化試合の人生だ

20

夢の実現はタダで手にするものではない
思いと行動というエネルギーが必要なのだ
タダで手にできるとしたら、まさに夢の中のできごとだ
夢の実現、目標達成のために費やす時間を確保する
一日が24時間しかないとしたら、何を犠牲にするか、だ

21

自分自身を沸騰させてみる
一度、沸騰点を超えれば鎮めることが困難になる
ロケットも飛行機もいっしょだ
発射する時、離陸する時が、一番のエネルギーが必要となる
後は巡航速度であっても、とんでもないスピードで飛ぶことになる

→

6

22

いつかは・・・
そのうちに・・・
「その日」は、絶対にやってはこない
いや、永遠にやっこない
まず夢（人生最大の目標）とやらを書き出してみろ。そこからだ

23

夢を書き出したら達成の期日を決めよ
書き出さなければ、単なるあこがれで終わってしまう
夢と期日を決めたら動きだすだけだ
自分で夢実現時計というタイマーのスイッチを入れたのだ
夢の実現化がセットされたのだ。あとは時間の問題だ

24

人生に「カツ」を入れる。自分に「カツ」を入れ続けること
自分で気合を入れるだけではダメなのだ
行動、実行して始めて「カツ」が入る
キーを差し込むだけに終わるからダメなのだ
キーを回してアクセルを踏め

25

人生に燃え尽きてしまった自分という存在ではないだろうか
夢の実現や目標の達成について考えることをしなくなった自分
まさか、心当たりがあることはないだろうか
ワクワクする、ゾクゾクする、ドキドキする能力を使うのだ
人生という大冒険に興奮する能力を放棄することなどヤメルのだ

26

目標までの道のりが遠いかも知れない
中間地点までの道のりも遠いかも知れない
だが、中間地点まで到達しないとその先は見えないのだ
到達すれば、より遠くが視界に入る。目に入る世界が違ってくる
違う道が、いや近道すら見つかるかも知れないのだ

27

人生は贈り物
そんな貴重な人生なのに、素晴らしい人生にしないのですか？
それなら、自分の責任ですね
大切な人生なのに
贈り物に報いるためにも、素敵な人生にしませんか？

28

失敗、挫折は一時的なもの
一時的に上手くいっていないだけ
最終的には、上手くいく
最後には成功する
人生には、最後の最後まで邪魔するものなんか存在しない

→

29

は を呼ぶ
 ほんとの意味は引きつけるということ
 車を買おうと思えば、欲しい車が街中に溢れだす
 旅行に行こうと思えば、旅先や企画の情報が目に入りだす
 夢を、目標達成を意識せよ。あらゆるものが自分に届くから

30

夢や目標への行動は、きっかけをつくることが大切だ
 一種のはずみだ。くせをつけることなのだ
 ガッツポーズでもいい。「よし」という気合でもいい
 それから行動を開始するのだ
 やがてそのはずみを行うことで、自然と行動が開始される

→

7

1

夢や目標は因数分解する
分解した小さな“解”は、現在のこと
夢や目標達成は未来のこと
未来の夢をかなえるなら、“解”を解けば良い
そう、未来の一部を具体的に今日やるのだ

2

今という境遇に、ある種居心地の良い現状に、とどまり続ける
人生の踊り場というスペースに閉じ込められたままにいる
惰性とあきらめと臆病と用心深さが織りなす世界だ
登ってきた階段だけが見えているとしたら残念だ
違う世界への扉を自分で蹴飛ばしてみる。運命の針が動き出すから

3

計画立案は早いほど良い。知っているはずだ
用意周到とドロ縄式の違いだ
夢も目標もいっしょだ
来週の計画、翌月の計画・・・×
2年後の計画、3年後の計画、5年後の計画・・・○

4

思いは磁石
思いがすべてを引きつける
幸運を引きつけるのは？・・・良い思い
不運を引き寄せるのは？・・・悪い思い
心配・不安が良くないことを呼びに行く

5

やる、と決めればすべてが変わる
顔つきが変わる
雰囲気も変わる
仕事も変わる。成果も変わる
変化が始まる。人生が変わる

6

自分の意識の奥を海の底にたとえよう
海底から湧きあがる泡をイメージするのだ
不安、悩み、心配・・・
すべて泡となって海底から水面までゆっくりと浮き上がってくる
水面ではじけて消滅する。そう、不安や心配は消えてくれる

7

次は、夢への思いを意識の奥に届けよう
成功・目標達成への思いを海底の宝箱に届けよう
ゆっくりと沈んで行こう
深い海底の底に光輝く宝箱がある
まぶしいほどの宝箱を開けて夢を詰め込んでみるのだ

→

7

自分が必要だと思ったことは、何でもやってみる
道具箱にいろんな道具を詰め込んでおくようなものだ
今でなくても、後でその道具が必要な時がくる
いろんなものを作る日がある
人生に先行投資は必要なのだ

8

成功という目標に向かって懸命にチャレンジする
やってみる。一日できたら次は一ヶ月だ
人生の素晴らしさに気づくから
毎日が楽しいものだと気づくから
達成した時の美酒の味が想像できるはずだ

9

10

ツキが回ってくる人、回ってこない人。その違いは？
次のどちらの人と自分が友達になりたいか、だ
暗い人、愚痴だらけの人、不平・不満だらけの人
笑う人、楽しい話題の人、未来に明るく前向きな人
充実した毎日にしよう。運命が変わる。今こそが転機

11

成功しない人を普通人とする
成功する人は異常人？ 非普通人？
あきらめることのできる人・・・普通人
あきらめることのできない人・・・異常人（成功人）
特殊な才能ではない。単なる性格の違いだけだ

12

思考はエネルギーを持つ
逆に思考にエネルギーを与えることもできる
思考にエネルギーを与えたもの
それが行動そのものだ
二つのエネルギーで、思考は現実の世界に具現化する

13

健康のために身体を鍛えるように精神も鍛えておく
常日頃から鍛えなければある日突然強くなるはずはないのだ
年に一度、元旦や年度始めに決意するものでは駄目だ
見せかけだけの決意・決心は、見せかけだけの人生しか用意しない
毎日鍛錬。毎日、決意・決心して実行する。それが精神の鍛錬

14

今の状況に不満があるのか？
あるなら、何かやってみる
いや、なくても何かやってみるのだ
運命が変わり始めるのは、そんなことがきっかけだ
さあ、早速やってみるのだ

→

7

15

設計図なしの構築物建設はない
どんなに素晴らしい材料や道具がそろっていても駄目なのだ
図面上にあるか、頭の中（イメージ）にあるかの違いだけだ
まず、設計図ありきなのだ
人生も設計図があつてはじめて構築できる

16

設計図がないから人生が砂漠化するのだ
都市化するのも、田園風景化するのも
自分の設計図次第なのに、だ
繰り返す。設計図がないから人生が砂漠化する
オリジナルの設計図を作成する。走りながらでも良い

17

チャンスはささやかない。決まって後から思い出す
今回以外に、あと何回成功へのチャンスがくるだろうか
何度もでもやってきてくれるものだろうか
運命は、トライする機会を何回与えてくれるものか
人生が運命という「出会いと気づき」を何度用意してくれるかだ

18

競争原理、競争社会、競争の組織
真の競争ではない
真の競争は、一つしかないのだ
人は、自分の可能性と競争することが唯一の競争なのだ
人生の間に可能性を開くことができるかどうか、だけだ

19

今日=昨日の単なる延長・・・ではないはず
明日=単なる今日の延長・・・でもないはず
でも漫然と過ごす人がいる
人生が何度でもあるかの如くに、だ
今日を一日限りだと思って「人生」を過ごす。それが成功者だ

20

心の筋肉をつける。精神力を鍛えること
心を向ける。目標を目に入れること
心を傾ける。思いを寄せること。みんなできていますか？
ひょっとして、心が偏った心のアトピー状態になっていませんか？
心の食べものと心の習慣が、心の体質改善をしてくれる

21

特殊な才能のみが成功の原点ではない
特別な才能を開花させた人だけが夢を実現するのではない
コツコツとやること。一番の才能だと知れ
反復・継続・繰り返し繰り返し
成功の原点だ

→

7

22

条件反射は無意識の世界
反射とは反応すること。無意識のうちに反応すること
自分を条件反射し直せば良い
自ら設定した夢の実現や目標を目にした時、書いた時に
行動を開始する動作を始めるのだ。良い習慣は信念といっしょだ

23

成功や夢の実現は、「あるもの」とセットだ
原因と結果があるように、必ず「あるもの」が必要なのだ
わかるだろうか？
そう、目標だ
目標となるものがあってはじめて成功が生まれるのだ

24

1001回目に成功することがわかっているなら
誰でも1000回のチャレンジができる
成功が、1001回目になるか1002回目になるか
人生は教えてはくれない
あきらめなかった人のところに届けてくれるのだけは間違いない

25

「お前は、できる。可能性は無限なのだ」
「何でも好きなことをやっごらん」
もし、生まれた時からずっと言われ続けたら？
そう、今と違うステージに立っているはずだ
遅くはない。「やれる。できる。自分は変わる」のだ

26

自分のものさしを変えよ
一瞬で変わるはずだ
ものさしを変えないまま一生を終わるというのか？
もったいない。今すぐ大きくせよ
可能な限りではない。無限大に変えてみる

27

困難やハードルを目の当たりにして武者震いをせよ
ゾクゾクしてこないか？
自分ならできると思えるはずだ
人生にエキサイトを求めてみる
笑い話になるから

28

人生は最高だ。人生は最高に楽しい
いつの日か言ってみたくないか？
人生の醍醐味を味わうことなく人生を終えるのは残念だ
人生を変えると決意してみよう。それが今日だ
人生の岐路を懐かしく思い出す時がくるから

→

7

29

未来志向ながら今一步踏み出せない人
=原因を自分以外のものに求める人
今すぐに踏み出せる人
=すべての原因を自分にあると認識できる人
そう、選択の結果が今現在の自分だと認識している人だ

30

毎日、わずか1%で良い
夢の実現への「動き」をやってみろ
たった1%のエネルギーだ
時間にしたら何分間になるのだ。計算してみろ
毎日1%でも利回りは複利で増大する。1年後が楽しみだ

31

イメージングは、思い描くこと
長いほど、強いほど、懸命なほど良い
長くできない？ ならば、毎日少しの時間の積み重ねだ
強くできない？ ならば、繰り返し繰り返しだ
懸命にできない？ だから書きぐせ、だ。必ず実現する

→

1

残りの人生という発想をしたことがあるか？
 今日までの人生は過去のもの。足し算で積み上げてきた人生だ
 残りの人生をどんな人生にしたいと言うのか？
 残りの人生を何かに賭ける？
 違う。バクチではない。何に打ち込むかだ

2

今の年齢から十の位をはずしてみる
 一桁の年齢に戻って、夢という作文をつくろう
 幼い頃の夢をかなえようと毎日毎日を積み上げたのが
 今のトップスターだ。偉大なるアスリート達のはずだ
 一桁の年齢から10年間、夢に向かうことを決意しないか？

3

あの頃に帰りたい。そんな人生にするつもりか？
 敗北者宣言。人生に白旗を、か？
 あなたの運命は望んでいないはずだ
 今と違う人生を望んでいるはず
 そんな運命の望みを無理やりねじ伏せているのだろうか

4

世界各地に洪水伝説がある
 ということは、実際に世界中で起こったということ
 祈り、イメージ、想念、イメージング、自己暗示、瞑想・・・
 成功哲学、自己実現の方法が世界中に存在する
 ということは、実際に世界中で人類は成功してきたということ

5

表現が違うだけ
 法則の根幹はいっしょだ
 だからこそ人類は、これだけの進化と発展を成し遂げてきたのだ
 夢・目標、計画、書きぐせで書き記す（運命と契約する）、読む
 イメージング、潜在意識、情熱、信念、持続の組み合わせだ

6

自分のプラスを列挙してみろ
 徹底的に、だ。これでもかというくらいに、だ
 引っ込み思案のタイプ？
 違う。慎重にことを運べるタイプなのだ
 冷静な判断ができるタイプなのだ。さあ、リストアップだ

7

持っていない資質を嘆くのではない
 現に持っているものを信じるのだ。磨いてふくらませるのだ
 新たに持ちたいなら、好きになって引き寄せろ
 資質をふくらませることは、夢をふくらませること
 夢の予算枠を削減・縮小するな



8

8

可能性は、過去の経験則から判断されるものではない
過去に、できていなかったから可能性がゼロというものではない
可能性は、未来に向けての希望となってくれるもの
可能性が目の前で始めて実証される時、奇跡と呼ばれる
奇跡は、起こり得ないものではない。起こるのだ。起こせば良い

9

夢を実現したい
ならば、実現した時の自分を想像せよ
成功したい
ならば、成功した時の自分を想像せよ
感動体験を1から10まで、いや100まで想像せよ

10

心の信号機
すべて黄色の点滅か赤信号にしてしまっている
心の標識
すべてのできごとを、いったん停止とパーキングにしている
自分で決めることができるのに、だ

11

「天才」と呼ばれている人たちに聞いてみる
夢をかなえる方法は？ と
コツコツやること、あきらめないこと、夢を持ち続けること
と答えるはずだ
普通の人「それ」をやれたら、天才となるのだ

12

一歩ずつ一歩ずつ
少しでも少しでも前へ、だ
やがて加速する時がくる
必ず、一気に走り出せる時がくる
立ち止まらない限りは、向こうが近づいてきえてくれる

13

自分の人生を劇化してみる
劇化とは脚色すること
劇画化でも良い
描写化だ。実践訓練で思い描くのだ
寝る前にやってから寝る。現実に出番がくる

14

この地球上にどれだけの富と成功があるだろうか？
財やお金として無限の富が飛びかっているのだ
そのほんの一部だけでも君の手の中を通れば良いのだ
運命からのシグナルに注意せよ
それがきっかけだ

→

8

15

年齢を重ねるごとに自分の性格は完成に近づく
性格という無地のキャンバスに色を塗り重ねている
薄い色を何回も、時に濃い色を塗ってしまう
自分で少しずつ身にまとってきているのだ
たった今から違う絵の具を用意しよう

16

性格も運命も同じだ
人は、人生において“自分のイメージ”を決めつけている
「ウン、こんな人間なんだ」と言い聞かせている
リセットはできない。クリアもできない
でも、上書きはできる。変わった自分をイメージするのだ

17

フィールドに立つ人間
観客スタンドにいる人間
夢を与えることのできる人間は、どっちだ？
見物人とプレーヤー
成功する資格とチャンスがあるのは、どちらだ？

18

毎日、新たな決意で過ごす
毎日、目標を設定してクリアする
毎日、あと10%の夢に近づく頑張りをする
毎日、夢の実現シーンに思いを寄せる
毎日、夢をかなえるくせがつく

19

信念は育つ
信念と確信と自信は相乗効果を生む
不安・心配、そこのけそこのけ信念が通る、だ
信念の右腕となるのが、執念だ
信念の敵は？ 断念だ。打ち負かすのだ

20

人生を再度確認しよう。自分の人生で一番大切なものは？
それは「人生」そのものだ。一度しかないのだ
人生を変えるきっかけという扉をたたくのだ
ためらう・先延ばしをする？
もったいない。いや残念だ。決まって後悔するから。そう、やがて

21

あなたは、できる
わたしは、できる
必ず、できる
絶対、できる
史上最強の言葉だ。自分の潜在意識に焼き付ける

→

8

22

植物はやさしく声をかけると成長が違うという
ごはんを放置した場合の声かけでも腐り方が違う
キレイな言葉とキタナイ言葉
言葉によって繁殖するカビも変わってくるというのだ
自分への口ぐせは意識して選ぶのだ。呪文となる

23

成功は、成功した瞬間に磁力を発する
そう、成功は成功を呼ぶ。成功は成功を引きつけるのだ
何でも良い。小さな成功から始めよう
大成功のきっかけとなったものが
ほんのわずかなダイエットの成功だったということもあるのだ

24

夢を実現すること、成功することは、難しいだろうか？
難しいものかも知れない
では、難しいことをやらなければ絶対に達成できないものか？
違う。必ずしも難しいことをやる必要はないはずだ
当たり前なこと、やればできることを、やり続けるだけなのだ

25

成功者とそうでない者も同じ人間だ
夢をかなえる「コツ」は何だろうか？
コツコツとやってきたかどうか。結局は、やらなかっただけか
コツコツとやっているかどうか。今、やっているかどうかだ
大きな夢の実現と目の前の小さな目標へのコツコツはセットだ

26

夢を風化させない
夢を色あせさせない
どうするか？
毎日刺激すれば良いのだ
つまり、実現したい夢を思い描けは良いのだ

27

人は、信号機のない高速道路を走っているのではない
たとえ信号機があっても、全部青信号でしかも直線道路だけ
そんな都合の良い道だけが目の前にひろがるはずはない
環境もタイミングも自分の気分もすべてが出揃うことはない
わかりきっているはずだ。だから、今すぐなのだ

28

運は、自分自身を信じ続けることのできる人の扉をノックする
しかも、無数・無限にある運が、みんなそんなつもりでいるのだ
だから、特定の人々に、とびっきりの運が集中してしまう
自己申告しておこう
ここに自分を信じ続けることのできる人間がいる、と

→

8

29

バラ色の人生、楽しみな人生
全部自分で作りだすもの
目の前のことに集中せよ
興奮状態になって集中せよ
うまい人生、おいしい人生を送れることになるから

30

今日を第二の記念日にする。人生は変わり始めているのだから
夢に向かって再点火・エネルギー再注入の記念日にする
記念日だと宣言して、再び歩き出す
今日まで小休止していただけだと思えば良い
せっかくの記念日だ。もうひと頑張り、だ

31

嵐に備えるように扉を閉ざす
補強材を打ちつけ、目張りをするようにふさいでしまう
それといっしょに自分で運命の扉も閉ざしてはいないか
何枚あろうと、どれだけ目の前に出現しようと開け続けるのだ
やがて、運命の方が自ら開けてくれることになる

→

9

1

決意する→覚悟する→あらゆる手段を考える→必要なことをやる→徹底してやる→あきらめない→成功するまでやり遂げる
・・・成功するだろうか、成功できないだろうか？
わかっているなら、やれ！
やるだけじゃないか

2

人間は、麻痺する動物だ。すぐに慣れてしまう
良いことも、悪いことも、だ
こんな単純な習性を利用しない手はない
良いと思ったことを、何でもやってみるのだ
しかも、少しの間だけでも良い。「しめた！」とすぐに思えるから

3

ファンタジーあふれる大冒険や大スペクタクルの映画といっしょだ
どんな困難や苦労や誘惑も最後には退くではないか
主人公には、夢・希望・目標しか目に入っていないのだ
主人公は、決してあきらめないからなのだ
そう、ことわざにもある。鬼神も道を開ける、だ

4

成功は成長の過程にある
日々成長だ。人生とは、人間として成長しながら生き続けること
人生の成功を手にする主人公はあなただ
主人公は、最後に登場したって構わない
成功という舞台上上がるのに遅すぎるということはない

5

心のタフさを育てよう
いくらでも火の粉は降りかかる。マイナスのメッセージも届く
すべてに耳を貸す必要はない
時にアドバイス・忠告という姿で届くかも知れない
負のメッセージはねつけよう

6

運命を変える方法を追求する。理論派と実践派が存在する
成功哲学や成功法則を追求するだけではないか？
自己実現や自己開発セミナー等の盲目的ファンや
追究マニアになっていないか？モノマネは精神安定剤にすぎない
オリジナルを構築するのだ。夢実現に理論派は存在しない

7

追究ではない追求だ
追求するのは人のノウハウではない
自分自身のオリジナルを追求せよ
同じコスト（時間と費用）をかけるのなら、なおさらだ
人生は有限だから。でも、可能性は、無限だ



9

8

夢を目標化できているか？
いつまでにどうする、と具体化すること
具体的に決めること
具体化するから、夢が具現化する
単なる夢（願望）を目標化する。実現化（物質化）まで高めるのだ

9

ブランコという振り子を動かす時を考えよう
最初は、ほんのわずかなエネルギーで良かったはずだ
大きく動き出してしまってもわずかな力で足りたはずだ
小さな変化を起こす時、わずかで良いことが分かっている
ほんの小さな変化。それで十分なのだ。小さく小さく変化を起こす

10

今こそが、選択をゆだねられた瞬間
夢と決意と行動への覚悟の選択
今と違う“青春”を選択して、そこそこの人生にするのか
今の“青春”からずっと“青春時代”のような人生を歩むのか
人生＝青春だったと振り返ることのできる道を選択するのだ

11

腹をくくれ。腹を固めてみる
5年でもいい、10年ならもっとだ
10年間、なんとしてもやり抜くと約束手形をきるのだ
期日には、素晴らしい光景と状況が目に入るはず
信じられないくらいのもを手にしているはずだ

12

夢の実現・成功をイメージングするとは？
目標地点に立つということ
今の意識で目標地点に立つとは？
今とつながることになる
光ファイバーでつながったように都合の良い情報が入るのだ

13

開き直りとは、自分自身に火をつけるもの
本音を叫んでみる
あつかましいことではない
成功したいではなく、成功する、だ
夢を実現したいではなく、夢を実現する、だ

14

人の思考は発芽する。本人の気づかないうちに発芽する
発芽した種子は、成長するにつれ、こっそりと磁力を帯びる
磁力はだんだんと強くなり、ものを引き寄せようになる
磁力の向きと強さと種類を決めるのは、その人だ
原因という磁力が、結果という現象を引き寄せる

→

9

15

思考を変える。感情を変える
どうするか？
行動が、感情を変える、思考を変える
だから、動いてみる。やってみるのだ
半自動的に変わる。やがて自動的に変わってくる

16

自分へのほめ言葉はケチるんじゃない
無料でできるご褒美だ
使っても使っても減ることはない。そう、決して、だ
惜しげもなくプレゼントを振る舞うのだ
自分で自分を調子に乗せるのだ

17

イメージングとは？
成功体験の先取りだ
シミュレーションの世界での予行練習なのだ
こうあって欲しいという結果を思い描くこと
よりリアルに、より強く、より何回も、より感動を込めて、だ

18

イメージングのもうひとつの秘訣
イメージングの対象に「相手」という人物が存在する場合に
上手くやれたこと、成功したことに対してあることをする
ズバリ、感謝だ
イメージングの世界で前もって感謝しておくのだ。秘訣だ

19

夢実現、成功のためのコマ切れ時間はころがってはいない
拾い集めて帰って、自宅でじっくりと使えるものではない
見つけ出さない限りは出現しない
意識しなければ見つけることもできないのだ
意識することも訓練だ。自分を説得する訓練をするのだ

20

テレビの時間を10分削る。睡眠時間を10分削る
食後の余韻時間を10分削る。これだけで30分間だ
30分間も夢の実現・目標達成のための投資ができる
ちょっとで良い。かじってみる。少しのエネルギーじゃないか
どんどん加速するから、かじってみる

21

運命は、我々の人生を変えたり決めつけたりはしない
待っていてくれる
運命は、開かれるのを待っているのだ
ただ、必要な材料だけは揃えてくれているはずだ
すべての人に、だ。だから目標とその期限を決めて踏み出すのだ

→

9

22

ワクワク・ドキドキ・ハラハラ・ゾクゾク
上機嫌のフリをする・・・ちょっとした努力だ
上機嫌の毎日になる・・・はずみがついてくる
上機嫌の人生になる
人生が楽しいものになる。人生が好転する

23

欲しいものが何でも手に入る・夢が実現すると仮定する
思いっきり書き出してみよう
そのスケールの大きさが君の可能性の枠だ
満足できる水準だろうか？
自分を卑下してはいないか？

24

夢を見なくなったら
夢を見れなくなったら
人生と言えるのだろうか？
夢と成功は引きつけあう力がある
人生と成功と夢をセットで考えよう

25

人は、人や何かを見る時、色眼鏡を透して見ることがある
本当の姿をわざと曲解して見てしまう
あなたの運命は、決してあなたを色眼鏡で見えてはいない
あなた自身が、自分の運命にタガをはめようとしているだけだ
心の色眼鏡を投げ捨ててみよう

26

偉大な成功には熟成が必要だ
夢の実現はインスタントではない
仕込みにしても、発酵にしても、時間が必要なのだ
加熱調理はもちろんだけど、余熱調理も必要だ
じっくりでいいじゃないか

27

朝起きる。まず感謝だ
生きていることを感謝だ
そして最高の一日にしようと思気込め
これまでで最高の一日だ
最高の一日になると予感せよ

28

成功法則だけを追求する旅になっていないか？
成功に関する本、自己啓発のテープ、セミナー、講演会・・・
すべて他人の成功法則だ
成功法則はチャレンジする人の数だけ存在する
オリジナルを追及しよう。自分だけの成功の秘密を見つけよう

→

9

29

人の可能性は、顔を出したがっている。表に出たがっているのだ
それは、潜在能力という形で出番を待っている
あなたが背中を押してやらなければ、
声を掛けて引っ張ってこななければ、いつまでも待機したままだ
潜在意識の後ろで、そわそわしながら待機したままなのだ

30

すわりっぱなしの人生から立ち上がってみる
立ち上がるきっかけはわずかなエネルギーだ
立ち上がれば視界が変わる
視界が変われば、目にする・耳にする情報が異なってくる
自分が変わる。自分の周りの世界が変わる。人生が変わる

→

1

運がなかったと思いこんではいけないか？
 決めつけるのは第三者ではない。違うはずだ
 ましてや人生や運命そのものから断言されたのか？
 自分で決め込んでいるだけなのだ。自分で、だ。
 ならば、これからの人生を決め込んでみる。未来への宣言だ

2

人生の誕生日を二つ持っているだろうか？
 今日を本当の人生の誕生日にする
 これまでのレールの上を歩いている自分にオサラバする
 できる自分にバージョンアップするのだ
 心を高ぶらせてみる。後は高ぶりを持続しさえすれば良い

3

失敗やミスは、結果ではない。単なる過程だ
 過程は、困難が存在するのが当たり前
 乗り越えるものだ。失敗などありえないフリをしる
 困難とは、成功が仮装しているだけなのだ
 最終的に成功する。最後は、成功する。成功が結果なのだ

4

人生を無駄遣いしてはいないか？
 もし、人生が明後日までだったら
 いや、明日までだったら、今日はどうするつもりか？
 今日を充実させる。精一杯生きる。素晴らしい一日にする
 人生の無駄遣いを後悔するのは、決まって晩年なのだ

5

きっかけはいつも自分、だ
 他人や運命が段取りなどしてはくれない
 点火は自分でするもの
 支配するのも、コントロールするのも自分なのだ
 心のどこかで「ハッ」とする。気づく。ひらめく。動き出す

6

夢や目標がない。見つからない？
 単に思いつかないだけなのだ
 今の収入の100倍の現金を手にしたらと考えよう
 欲しいもの、かなえたいものを列挙してみよう
 それが夢だ。それが目標だ

7

その後、1000倍の現金を手にしたらと考えよう
 すぐに、より大きな規模の「もの」を考えつくはずだ
 これまでの自分の尺度を超える「もの」を挙げよう
 一瞬にして、自分の「枠」を拡げたことになるのだ
 自分というものの可能性という「枠」を拡げたのだ



10

8

ピンチになったら試験問題だと認識せよ
満点の解答でなくても良い
自分ならこうする。こんな方法もある
次々とアイデアが浮かぶはずなのだ
夢も目標もいっしょだ。成功のためのアイデアを書き貯めておけ

9

人生にゲーム感覚を持ち込むならば、昨日の自分と勝負しろ
昨日よりも
今日を最高の一日にする
今日の舞台を最高傑作にする
今日のシナリオとそれを演じた自分に賞を授けよう

10

夢の実現や目標達成への情熱は燃やすもの
自分で燃やすしかないのだ
熱意や熱い思いは格納しておくものではない
表に出さずに隠しておこうと考えているのか
一生大事に、部屋の押入れにでもしまっておくつもりか

11

夢はメンテナンスが必要だ
絶えずだ
ほったらかすからカケラになってしまう
こまめにメンテナンスだ
どんどんふくらんでくれるから

12

感動で胸がいっぱい
そんな経験があるはずだ
人生を感動で胸いっぱいにしよう
成功した自分に感動しよう
夢を実現させた自分に感動しよう

13

見た目の料理と味が一致しないことがある
錯覚を起こさせているのは、脳の力。いや、脳の“せい”だ
脳が判断することが全部正しいとは限らない
脳は、体験しないことも想像で判断してしまうことができる
だから、何でもやってみることだ。実践訓練だ

14

失敗しなかった成功者はいない
ただ、彼らは失敗を失敗とは考えないのだ
普通の人々が失敗と考えるようなことであっても、だ
こうやったら上手いかわからないのか、と考えるだけだ
ならば、次はこうしてみよう、だ

→

10

成功できない人は、上手くいかなかったらそれを気にする
しかも、いつまでもだ

15

成功する人は、同じ過ちを二度としないように心がける
原因が分かってありがたいと意識する。自分に言い聞かせる、だ
失敗を失敗と思わないからこそ、やがて成功することになる

16

じぶん流、じぶん主義
本当のわたし流、本当のわたし主義
本音を隠したまま、人生を終ろうなんて思っていないだろか
じぶんにこだわろう。なりたいじぶん、やりたいことに、だ
本当のじぶんからの本音をわかっているか

17

願望を心に刻む
心とは潜在意識。魔法のランプだ
何回も何回も
いや、何千回も何万回も
いや、何十万回も何百万回も、だ

18

自分の辞書から「一発逆転」という単語を抹消しよう
いっぺんに、という発想をするからダメなんだ
進歩は、一歩ずつだ。少しずつなのだ
わざと一歩ずつにしてみるがいい。いつでも加速する
「コツコツ」という単語を太字ゴシック体に変えておく

19

チャンスは失敗の中からも見つけだせる
チャンスは身の回りにある
チャンスは見つけてもらうのを待っている
チャンスには虫の知らせがある
見過ごせないようならチャンスだ

20

書きぐせとは、記録すること
夢実現への熱い思いを記録する・魔法のキーワードを入力する
やったことを記録する・成功体験をデータベース化する
(やり遂げたことで良い。もちろん、ひらめいたことで良い)
何のために？ 潜在意識に刻印するため。運命に命令するために

21

テープやCDを何回も聴く。リピートで何回も聴く
そう、巻き戻しをしているのだ
いっしょだ。心の奥底にいる潜在意識に到達させるために
記録したことを巻き戻して、視覚で捉えるのだ
初心に帰ることができる。だから、書いておくのだ

→

10

中途半端なチャレンジ
嫌々やるチャレンジ
嫌なことに取り組むチャレンジ
成功の可能性は？
やるならどうする？ だ

22

23

原因・要因→結果
でも発想は、結果→原因・要因
願う結果のために、目標（必要なもの）を設定する
必要なものをクリアするための原因・要因をつぶしていく
つぶす過程が楽しみでもある。過程で特急キップが届くこともある

24

夢や希望を紙に書く
書くことの“力”を見限ってはならない
紙に書くことは実現する
視覚に訴えることは、読むことでもある
書くこと、読むこと、刻印すること

25

夢や成功は、頭に描くだけでもかなう
この世に存在する契約書は、「書」なのだ
しかも期限が記入されているのが契約書だ
期限付きの夢を魔法のキーワードとして「書く」のだ
人とその人の人生とその人の運命との契約書だ

26

夢実現や成功への道に免許皆伝は、ない
華道や書道に免許皆伝はあるのに、だ
人生が終わる時で良い。自らの手で「人生の免許皆伝」を受けよう
人生の目的は、目的そのものに気づくことにあるのかも知れない
道が続く限りは、歩き続けよう

27

人生の冒険者であれ。人生の探求者であれ
可能性を探ることに全精力を傾けることのできる人だ
たとえ行き止まっても、信ぜよ、念ぜよ
秘密の抜け道や未知なる回り道を発見できる
ある日突然、眼前に出現する

28

開き直す手もある
今のままで十分じゃないか、現状の延長で良い、とする気持ちだ
それも一つの人生だ
後悔さえしなければ、だ
さびしいね。自らステージを降りて傍観者であり続けるわけだ

→

10

幸せだから、笑う
楽しいから、歌う
うれしいから、踊る

29

違う。感情が高ぶるのを待つのではない
気分が乗らなくても、その気がなくても笑うのだ。幸せになる

30

自分は〇〇な人間だ、と思いこんでいる限りは変身できない
一瞬、一瞬を楽しまないか？
一人でいようと、何をしようと楽しむのだ
素晴らしい人生にしようと、目の前の一瞬を楽しむ
チャレンジを楽しみに変える。人は、変身できる

31

環境を変える。周りを変える。隣の人を変える
もし力づくでやろうとするなら、相当なエネルギーが必要だ
自分が変わった方が早いのだ。自分が動いた方が早いのだ
違うステージ、次なるフィールド、異なるポジション
自ら動くのだ

→

1

目標が低い・・・見合うエネルギーと見合う「運」しかやってこない
 目標が高い・・・それに見合うだけのものが用意される
 その人の人生が用意してくれるのだ
 低いままの目標と高い目標を分解するのは、別ものだ
 夢は限りなく大きくだ。夢＝可能性なのだから

2

二者択一。自分が望むのはどっちだ？
 幸福なる人生 不幸なる人生
 成功し続ける人生 成功しない人生
 人生は自分がつくる すべて他人がつくる
 自分ができる 自分ではできない

3

人生から「何を求めているのだ」と尋ねられたら回答できるか
 回答できないのは夢がないから
 見えてこないのは、やるべきことが分からないのは
 目標を立てていないからなのだ
 目標とは、具体的なもの。期限付きのもの

4

悲劇のヒロイン、悲劇のヒーローを演じることから卒業する
 まして同情が欲しくて物乞いするような思考は絶対に止めるのだ
 運命が同情してくれることになる
 運命がそれを欲しがっていると錯覚する
 そして、何度でも不幸をプレゼントしてくれることになる

5

プラス思考はスピードだと捉えよう
 決断も行動の第一歩もスピードだ
 たとえ失敗しても、そこからの立ち直りも、だ
 スピードを追求してみないか
 やればできるはず。プラス思考ができた、ということだ

6

区切りのパワーを利用する
 この仕事を1時間以内に仕上げる
 目標への取組みを30分間だけやってみる
 これも訓練するしかないのだ
 導火線に火をつける。最大のものが、期限付きの夢だ

7

夢実現・成功のヒント Ⅰ
 決意すること（夢実現の種子を用意すること）
 具体的な夢や目標を設定する。期限を決める
 動きだすこと。具体的な行動を起こすこと
 （山登り・・・目標とする山と到達日を決め、準備を開始する）



11

8

人は、壁にぶつかった数だけチャンスに強くなる
チャンスは壁の向こうに隠れているのだ
困難を避けることは、チャンスをも避けること
人生から指名されたのだ
わざわざ「あなた」を指名したのだ。受けて立て

9

ミカン箱一つに入るわずかな量の苗を植える
一年育てれば2倍に株数が増える花だとしてよう
それをまた植えるのだ。コツコツと繰り返そう
必ず、山いっぱい広がる花畑になる
山いっぱいになるわずか一年前は、山の片側だけなのだ

10

同じ地点へ到達するのに、どの高度を飛行するかだ
まあまあの生活と豊かな生活
大きな成果と隣り合わせの人生にしよう
低空飛行と高空飛行
水平飛行に至るまでのエネルギーが違うのは当たり前だ

11

真剣に日々を過ごしたという実感があるだろうか
惰性だけの毎日・人生でないと断言できるだろうか
真剣に生きているなら、すごい人生になるはずだ
自分の夢をサビつかせたままで終わるのだろうか
一生の秒数と今日一日の秒数を知っているか？

12

断念というくせをつけるな
一度つけると次はもっと簡単に断念できるようになるから
チャレンジするごとに断念してしまう
立派な負けくせがついたことになる
勝ちくせに変えるエネルギーはとんでもないものとなる

13

腹をくくれ
腹をくくるといえるのは勇気と覚悟のなせる技だ
勇気と覚悟は困難を吹き飛ばしてくれる
困難が道をあけてくれる
そう、運命が下僕のように後からついてくる

14

夢実現・成功のヒント II
夢実現の瞬間を思い描くこと（夢実現の種子を蒔くこと）
夢の実現を宣言する。覚悟する
紙に書く、口にする
（山登り・・・目標と期限をキーワードとして書き、意識に刻む）

→

11

プラスアルファの毎日にしよう。夢の実現に+ α だ
アルファとは、わずか5%のおまけだ

15

ほんの1%でも構わない
毎日毎日の頑張りに、あと1%のエネルギーを費やしてみるのだ
すぐに決意できるはずだ。たった1%だけ、追加の頑張りが

16

老けこませているのは他ならぬ自分自身だ
若さは自ら手放すから失うのだ
若さとは、可能性を夢見ることができること
若さがなくなるとは、可能性という夢を見れなくなること
輝いているからこそ、運命の女神が見つけてくれるのに

17

断念という誘惑は魅力かも知れない
一瞬にして、苦悩から解放してくれるのが断念
悪魔のささやきともなる
どんな人生にするか、もう一度思うのだ。誘惑を払いのけるのだ
断念という誘惑を蹴散らすことを試されている

18

挫折感との闘いは、自分を成長させてくれるもの
これまでの人生を振り返ろう
偶然のようにピンチを切り抜けたことがあったはず
あなたはできる
失敗なんかないように振る舞ってみろ

19

不安や心配は雪だるま式に増える
良くない方へ悪い方へと膨らんでしまう
期待と希望を雪だるま式に膨らませるのだ
どうすれば上手く行くか成功するかどうかだけを考えよ
心構えを変えるのがスタートだ

20

目標達成までの過程は苦難があって当たり前
過程とは乗り越えるもの
失敗で終われば、失敗してあきらめれば、失敗だ
実は、失敗とは一時的な足踏みに過ぎない
そう、認めなければ失敗などない。敗北はありえないのだ

21

夢実現・成功のヒント III
夢実現後を具体的に思い描く（種子に光と水を与え続ける）
達成後の自分を何度も何度もイメージする
達成後の感動を五感レベルで味わうくらい強くリアルに思い描く
（山登り・・・山頂の感動と光景を味わう、意識に伝える）

→

11

22

夢の実現はピントが合わない限りは出現できない
夢があいまい。目標があいまい。気持ちもあいまい
ピントのボケた、あいまいな「もの」しか出現しない
あいまいさには、もう一つの不幸がある
ピントが合わない、あいまい、だとエネルギーも沸いてこない

23

光を集めるレンズは、ピントが合わなければ何の意味もない
太陽光線からレンズで火を起こす
ただし、点火するのは光のピントが合った時だけだ
夢や目標にピントを合わせ、集中するのだ
情熱という尽きぬエネルギーに点火する

24

否定思考・・・否定を積み重ねる毎日→人生を否定していること？
断念思考・・・はなからあきらめる毎日→どんな人生にする？
後悔思考・・・後ろを振り返るだけの毎日→どんな人生になる？
自虐思考・・・潜在意識に植えつける毎日→悲劇を望む人生？
駄目思考・・・自分の枠を決めつける毎日→人生の拡がりは？

25

目標と今の自分を潜在意識というロープでつなごう
ロープは弾力性のある光ファイバーだ
潜在意識に今の自分の熱い思いを送り続けるのだ
その情報（イメージ、書きぐせ、読みぐせ）は目標に届く
双方向でシグナルも届く。その上、ロープが引っ張ってくれる

26

自分の人生の座右の銘に次の単語を候補としよう
忍耐・断固・執念・絶対・徹底・挑戦・必死・前進
人生の勝利者となった時のヒーローインタビューが楽しみだ
成功者たるあなたの色紙に書かれる文字は
きっと夢はかなう。必ずかなう。+候補の単語（例えば挑戦）だ

27

自分は何がしたい人間なのか？
実感できているか
いったい自分は何が好きな人間か
何が楽しいか。気づくことができれば良い
気づけば、成功のきっかけを手にしたことになる

28

夢実現・成功のヒント IV
目の前のことを精一杯やる（発芽と成長を邪魔する雑草を抜く）
夢の実現に近づくための行動をする
毎日毎日、一生懸命やる
（山登り・・・体力づくりのトレーニングや資金集めをする）

→

11

29

失敗することは、成功のレールに乗っているからと考えよ
成功までの途中にいるだけだ
サクセスストーリーの起承転結で言うと
「転」のところまで来ているということなのだ
もうすぐだ。「結」が待っている

30

心配する。不安に思う
予想どおりに、いや期待どおりに失敗する
潜在意識は、人称の区別ができないのだ
人の潜在意識は、その人の思いがすべてだと判断する
その人にとって良いか悪いかは、お構いなしだ

→

1

人生は楽しむもの。何ら後ろめたいことではない
 人生は楽しむためにあるのだ
 何も運命という時に冷笑な観客を楽しませるものではない
 人は、人生を楽しむ責務を負っている
 と同時に、人生を楽しむ権利も持っているのだ

2

自由が欲しければ自由に振る舞う
 幸福が欲しければ幸福に振る舞う
 愛が欲しければ愛を手に行っているように振る舞う
 目標を達成したければ達成しているように振る舞う
 人生を楽しみたければ・・・

3

困難や苦勞がやってくる
 次から次へとやってくるというなら喜ぶのだ
 その次に、大きな良いことが出現する前兆だ
 人生のテストだ、と思え
 人生開拓のための能力試験だ。克服せよ

4

成功の過程を楽しむ
 一生懸命の努力も楽しむのだ
 成功へのチャレンジは、冒険そのもの
 夢の実現や目標の達成にどれだけ近づけたか
 冒険の旅をつくりだしてみろ。そう、わざとだ

5

成功物語
 いくらでもこの世には存在する
 成功哲学や法則もいっしょだ。参考にしたい気持ちはわかる
 真理を読み取ろう。真理に気づくのだ
 気づかないだろうか？ 二つの真理があるはずだ

6

一つ、やるのは自分だということ
 一つ、結局は何かをやったということ
 何かをやったということは、行動したということ
 自分の成功を求めるなら
 自分が行動しなければならぬのだ。永遠の真理のはずだ

7

夢実現・成功のヒント V
 夢実現を確信すること（夢実現の「種子」を掘り起こさないこと）
 心配する、不安に思うことは、芽が出る前に掘り起こすようなもの
 掘り起こして違う種を用意する。その繰り返しになってしまうから
 （山登り・・・トレーニングを中止する。準備を止める）



12

8

夢を実現したいけど、今の生活を失いたくない人
万が一の場合に今の生活を失う「覚悟」がある人
どちらの人間に夢実現の扉が開くだろうか？
きっかけと成功は、覚悟という決意があるかどうかだ
今の地点にしがみついている限りは、前に進めないのだ

9

夢の実現におけるハイリスク・ハイリターン
この場合のリターンは夢の実現だ。目標の達成だ
では、リスクとは何だ？
リスクとは覚悟、覚悟することだ
では覚悟とは？

10

覚悟とは、必要なことを何でもやろうとするかどうかだ
何でもやるということではない
やろうとすること、だ
必要なこととは？
自分自身が（他人ではなく）必要と思ったかどうか、だ

11

ハードルは、目をそらすから出現する
大きな目標（夢の実現）から目をそらすな
山登りで、壁のようなところを登る
到達への思いがあれば、頂上への「道」なのだ
頂上への到達を忘れたら単なる「壁」となる

12

人の思いはエネルギー
中断することなく夢や目標に向けて思い続ける
しかも、強く、熱意を伴って、だ
昼も夜も。もちろん朝も、だ
眠りにつく寸前も思っておくのだ

13

成功者が陰で費やす努力は半端じゃない
これは事実だ
半端の対象とは、汗の量であったり、発想であったりする
だが、幸運というものが存在することも事実だ
幸運は、夢を持ち続けることのできる人にしか訪れない

14

夢実現・成功のヒント VI
目標と今の自分をロープでつなぐ（発芽後に光と水を与え続ける）
夢の実現に自ら近づいて行く。必要だと思ったことをやる
ゴール地点からの情報・刺激を、毎日、今の自分で感じる
（山登り・・・すべての準備を終わらせ、山登りに挑む）

→

12

10年前に戻れたら。きっと踏み出していただろう
5年前に戻れたら。きっと違う選択をしていただろう
未来もいっしょだ。絶対、同じことをつぶやくはずだ
5年後に振り返った時のスタート時点は、まさに今なのだ
10年後に振り返った時の転換点は、まさに今日なのだ

15

チャンスがまわってきた時に、それに値する人間になれているか？
心の準備はもちろんだ。それにふさわしい人物になっているか、だ
チャンスとは幸運だ
幸運は自ら行く先を選択するのだ。誰でもかれでもではない
幸運が飛び込んできてくれる存在になっていよう

16

夢の実現に対してハングリーになる
ハングリーは格闘技界専用の言葉ではない
夢の実現こそ真剣勝負のはずなのだ
最後は熱意だ、情熱だ、思いだ、信念だ、本気さ、だ
その差が勝者と敗者を分けることになる

17

成功は自分のステージを変えてくれる
活躍するフィールドが違う世界になる
そうだ。一つの成功が次なる成功の資格となる
成功し続けるための権利を手にするのだ
永遠に自分の夢を追求し続けよう

18

富も財も幸福もいっしょだ。人々に与えるから帰ってくるのだ
手元に引き寄せようとするから逃げる
自分から近づいていく。何に近づいて行けば良い？
人々の役に立つこと、人々を幸福にすること、夢を与えること
同じ脳力と能力を使うなら、だ

19

光輝く人生にする
光り輝いて生きる
光り輝くことの意識と光輝く眼差しを持つ
夢の実現・目標達成までの道のりを照らしてくれるから
どんなに暗い状況でも、スポットライトのように

20

夢実現・成功のヒント VII
あきらめない（風水害にやられても育てる。光と水を与え続ける）
ロープを絶対に放さない。ロープの先の感動をエネルギーに変える
ゴール地点から引っ張ってくれる存在すら出現する
（山登り・・・登頂後の感動を意識し続ける。必ず実体験できる）

21



12

自分に逃げ場をつくっていないか？
いつでも撤退できるスペースを用意していること
余力があるということ

22

余力というノリシロは中途半端なものしか与えてくれない
目指すのは半端ではなく、トップであるはずだ

23

今さら欠点を直す？
どれだけのエネルギーが必要だろうか？
そして克服できるものだろうか？
その欠点は、自分だけがそう思いこんでいるだけではないのか？
長所を磨け。目も眩むほどに磨けば欠点は見えなくなるから

24

サンタクロースを信じていたあの頃に戻ろう
幼い子の純粋で素直な気持ちになって受け入れる
自分の夢の実現を信じるのだ
毎晩、ふとんに入る時、夢は実現するとイメージングする
毎朝、目覚めた時に、夢が実現した自分にワクワクしよう

25

成功者は、自分の持たない能力で成功するのではない
持っていないものを手にして、それから成功するのではない
人は自分が持っている「もの」を自覚していない
持っている「もの」を使うことを考えてみる
何が使えるか、何ができるか、考えてみる

26

成功は、次なる成功の手段となる
夢の実現は、次なる夢の実現の手段となる
だから、成功する人は成功し続けることができる
夢を実現できる人は、次々と夢を実現し続けることができる
くせをつけよう。小さくても良いから成功しよう

27

継続することの重要性は誰でも知っている
知っているけど実践することは難しい
それができる人はなかなか存在しない
だから大いなる成功者が少ないのだ
だから成功者は称賛されるのだ

28

夢実現・成功のヒント VIII
夢の実現が近いことに感謝する（大輪のつぼみに感謝する）
ゴールという感動が進む足を加速してくれる
感動の世界（光景）が見える。次なる成功という山が目に入る
（山登り・・・登頂という体験ができていることに感謝する）

→

12

今と同じ考え、同じ姿勢で人生を変える？

変わるものか。変わるはずがない

「変身」ということは、「変心」ということ

心を変えよ。変心せよ

だから、人生が変わるのだ

29

生涯の目標をケチるんじゃない

とうていかなわないような、夢のような・・・違う

人生に対して、すべてに対して、要求するのだ。求めるのだ

途方もないような夢でも幸運の女神にとっては無理なものではない

幸運の女神は微笑むのを待っている

30

今日という一日×寿命分＝その人の一生

過去と未来と現在

自分でコントロールできるのはいつ？

夢の実現、目標の達成に向けて頑張れるのはいつ？

今日を最高の一日にする→最高の人生になる

31

→

自分の運命に**夢実現・成功**の自己暗示をかける方法

著 者	秋田秀一
発行所	サクセスキューブ株式会社

Copyright (c) Success3 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