



著作権について

「ザ・シークレットマインドセット」PDF 版及び音声版(以下、本教材と表記)は、著作権法で保護されている著作物です。本教材の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

- 本教材の著作権は 本教材を製作した米国法人ウィンカムズジャパン・インク にあります。
- 当社の書面による事前許可無く、本教材の一部または全部をあらゆるデータ蓄積手段(印刷物、電子ファイルなど)により、複製、流用および転売(オークション含む)することを固く禁じます。

使用許諾契約書

本契約は、本教材を購入した個人・法人(以下、甲と称す)と米国法人ウィンカムズジャパン・インク(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。本教材を甲が受け取り、パッケージを開封することにより、甲はこの契約に同意したことになります。

第1条 本契約の目的

乙が著作権を有する本教材に含まれる情報を、本契約に基づき甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

第2条 禁止事項

本教材に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本教材から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本教材に含まれる情報を使用できるものとします。

第3条 契約の解除

甲が本契約に違反したと乙が判断した場合には、乙は使用許諾契約書を解除することができるものとします。

第4条 損害賠償

甲が本契約の第2条に違反した場合、本契約の解除に関わらず、甲は乙に対し、その違約金として、違約件数と販売価格を乗じたものの50倍の金額を支払うものとします。

第5条 責任の範囲

本教材の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても一切の責任を負いません。

はじめに

まずはザ・シークレットマインドセットのダイジェスト版を手にとってくださいまして
本当にありがとうございます。心からお礼申し上げます。
はじめまして。佐藤 泉と申します。

このテキストは、成功者の脳をインストールすることをコンセプトとしておりますが、
まずはじめに、あなたにお伺いします。

**成功するためのマインドを手に入れるには、
どうしたら良いと思いますか？**

成功哲学の本を読んだり、自己啓発の教材で勉強すれば効果的だとよく言われます。

そのような方法で成功されている方もいます。

実際、一昨年より成功哲学書ブームが来ているので、
そのような本や教材をあなた自身も購入し実践してきたかもしれませんね。

しかし、それらの本や教材はとても良い内容なのに、

- ・3日坊主になってしまう
- ・良いと思いつつも実行できない
- ・やっぱり自分にはできない…と諦めてしまった

こんな経験があるのではないのでしょうか？

実は、多くの成功哲学書では
しっかりと夢や願望をイメージし、引き寄せましょう！と書いてありますが、
それ以前にとっても大切な部分に触れられていないものがとても多いのです。

本来、現状の臨界点を超えて、**目標達成するには、
セルフイメージを高め、潜在意識のオートパイロット機能を活用する必要があります。**

つまり、潜在意識のオートパイロット機能を使えるようになれば、
無意識のうちに目標に進めるようになり、引き寄せの法則を実感できるようになるのです。

オートパイロット機能というとピンときませんか。
つまり、オートパイロット機能とは、「習慣化」のことです。

あなたは今、苦労しなくても毎日歯磨きをしますよね？
無意識に着替えをしますよね？
それらは全て、「習慣化」できている行動なのです。

ですから、それらの日常の行動のように、成功者のマインドや行動パターンを
習慣化できれば、しっかりとオートパイロット機能が使えるようになるわけです。

ただし、この習慣化にはある程度時間がかかります。
なぜなら人には「現状を維持しようとする力」があるからなのですね。

それが先に述べた「3 日坊主」といわれるものです。

その 3 日坊主を乗り越え「習慣化」するには、最低でも 21 日間必要と言われています。

そして習慣化の前にとっても大切なのが、あなた自身がもつセルフイメージ。
いくら目標設定が正しくても、いくら毎日イメージしたり、行動しても、

あなたのセルフイメージが元のままだと、願望は達成されにくいのです。
つまり、あなたのセルフイメージがあなたの本音（潜在意識）、あなたが叶えたい！と強く思っていることが建前（顕在意識）としますね。

あなたは建前上「年収を 1000 万円にして、きれいな人と結婚する！」と思っていたとします。
ですが、あなたの本音は「俺は年収 500 万円位の器しかない」と思っていたとすると、
ブレーキをしっかりと踏み込みながらアクセルを吹かすようなものなのです。

ですから、あなた自身がどんなセルフイメージを持っているかを知り、
セルフイメージを高めないと、願望や目標は達成されないのです。

そして第三に大切なことがあります。
ここがもしかして最も大切な部分ともいえます。

それは、

あなた自身が本当に望んでいることは何か？ということを探る

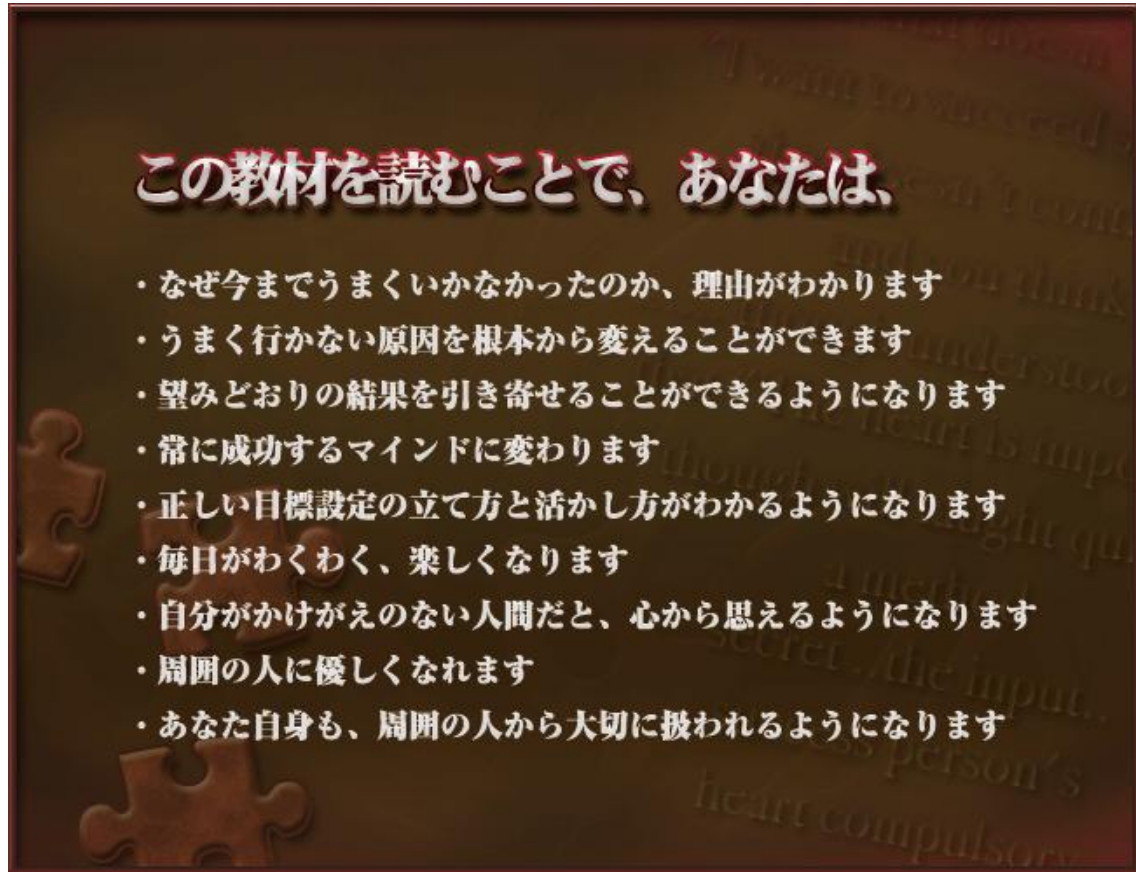
ということ。

多くの方は、自分が本当に何をしたいのか、
何を欲しいと思っているのか、
夢が何なのか？
自分に本当に向くのはどんなことなのか、解らないでいます。

子供の頃あんなにあった夢はおいてきて、一生懸命、家族や生活のために
働いたり、生きてきたのですから無理はありません。

ですが、あなたがこれからの人生を変えたい！と思うのならば、
あなたの心の奥底で、本当に求めているものは何なのか知ることがとても重要なのです。

セルフイメージや潜在意識について、この後に掘り下げてお話していますので、どうぞゆっくりとお読みになってください。



このテキストを用いて、あなた自身で自分のセルフイメージを高め、
ご自身の人生の価値観を大きく変えるための“お手伝い”
をさせていただきたいと思います。

しっかり理解し、実践する事で、必ずあなた自身の考え方、
あり方が変わることに自負しております。

くれぐれも言うておきますが、**ただ読むだけでは変わりません。**
あなたが変わろう！と強く願って実践してこそ得られる結果です。

考え⇒行動し⇒結果が生まれるのです。

少なくともあなたは、自分を変えたい！よりよい人生にしたい！と強く願い、考えた結果このテキストを読み進めていらっしゃるんですよね？

この時点で既に『 **考え** 』はクリアしている事になります。
あとは行動するだけで、結果はついてくる、ということです。

このテキストはダイジェスト版ですが、これまで成功哲学の書籍を沢山読んだり、自己啓発セミナーに出て実践したものの、なかなか人生が上手く行かない、と思ってらっしゃる方への指南書となると思います。

何故上手く行かないのか、
潜在意識はどういう仕組みになっているのか、
ポイントは何なのか、について、ダイジェスト版でお伝えしていきます。

是非、ゆったりとした気持ちで、お読み頂けたら幸いです。
そして、こうやってお手にとってくださったあなたへ、
私から言葉のプレゼントを差し上げたいと思っております。

**夢や願望を少しでもイメージができるのであれば、
それは確実に現実となります**

ザ・シークレットマインドセット

著者 佐藤 泉

目次(教材本体の目次をそのまま掲載しております)

Stage1 セルフィメージを知り、セルフィメージを高めるステージ (P7-53)

- ・潜在意識を知る P7
- ・今まで何故上手くいかなかったのかを知る P13
- ・セルフィメージとは？ P17
- ・自分のセルフィメージを知る 1、2 P23
- ・自分の理想のセルフィメージを知る P26
- ・セルフィメージを高める方法
 - セルフィメージを高める 1 ～ 口癖を変える ～ P27
 - セルフィメージを高める 2 ～ 実現可能な小さな約束を実現する～ P33
 - セルフィメージを高める 3 ～ 自分への間違った評価を修正する～ P36
 - セルフィメージを高める 4 ～ アファメーションの活用 ～ P38
 - セルフィメージを高める 5 ～ 感謝法 ～ P44
 - セルフィメージを高める 6 ～ 感謝法 2 ～ P46
 - セルフィメージを高める 7 ～ 自信を取り戻す ～ P48
- ・Stage1 セルフィメージを高めるステージのまとめ P51

Stage2 潜在意識を活用する (P54-92)

- ・自分のやりたい事を知るなら、やりたくない事を知る P55
- ・目標設定の重要性 P60
- ・ゴール（目的地）を知る P66
- ・引き寄せの法則 P76
- ・ビジュアライゼーションマップの活用 P80
- ・17 秒の法則 P82
- ・成功者に学び最強の自分像を創造する P88
- ・Stage2 潜在意識を活用するステージのまとめ P91

Stage3 最初の一步を確実に踏み出し、行動をするステージ (P87-102)

- ・最初の一步を踏み出す P88
- ・未来日記 P96
- ・あなたの現在地を知る（実践編 ワーク 1） P100
- ・10 日後のゴール設定と、作業の細分化（実践編 ワーク 2） P103
- ・最強の自分像を確認する（実践編 ワーク 3） P104
- ・毎日の進捗状況チェック（実践編 ワーク 4） P105
- ・アイデンティティ探し（実践編 ワーク 5） P108
- ・ Stage3 最初の一步を確実に踏み出し、行動をするステージのまとめ P111

Stage1 セルフィメージを知り、セルフィメージを高める

テクニックよりマインドこそが大切だ、ということを、
しっかり理解していただくために必要なステージです。

セルフィメージとは何か、
何故セルフィメージを高める事が必要なのかを知っていただき、
さらにセルフィメージを高める方法を学んでいただきます。

と、その前に、ここで潜在意識を活用できること、
そして性質を理解しておきましょう。

潜在意識を知る

潜在意識と顕在意識について学んでいきましょう。

この教材を手にした方の多くは既に「**潜在意識**」について知識があるかもしれませんが、
ご存知の方も、しばしお付き合い下さいね。

「**潜在意識**」とは、人が意識していない「無意識」の部分と言います。
人の心は、意識と無意識に分かれているのですが、
意識している心を「顕在意識」、無意識の心を「**潜在意識**」というのです。

意識は、よく氷山の一角だと例えられています。
氷山というのは、海面から出ている部分はほんのちよつとで、
大部分が水面下にありますよね？(目の前で見たことはありませんけど、笑)

人間の意識もそれと同じで、
意識している「顕在意識」はほんの 5～10%、
そして無意識の「**潜在意識**」が 90～95%で構成されている、と言われています。

つまりこの無意識の「**潜在意識**」には無限の可能性があり、
信じられないような奇跡の力があるという事をまず知っておいてください。

「**潜在意識**」と言うと、スピリチュアルなイメージを持つ人がいて、
その言葉を耳にするだけで拒否反応を示す人がいますね。
何となく宗教とかをイメージしてしまうのかもしれませんが。

ですから、もうちょっと解りやすく説明をしますね。

あなたが普段意識せずに行っている事の全ては
潜在意識下で行っています。

あなたが無意識でしているすべて、です。

例えば歯磨きをするときに、

「よし！鏡の前に立ったぞ！今日の前にある歯ブラシをまずは左手で取って、
右手で歯磨き粉を取るんだ！そして、その歯磨き粉のふたを右手で取って、
いよいよ歯ブラシに歯磨き粉を大体 1,5cm 程搾り出すんだ。落とさないように気をつけて
今度は慎重にふたを閉めて……」

というように**意識して**歯磨きをしている人はいますか？（笑）
いませんよね？

多くの人は「それは習慣だから」と言うでしょう。

そう、その通りですよ。

しかし少し考えてみてください。

習慣になるほど無意識に行動できる、と言う事は、
何度もしつこく自分に言い聞かせた、
あるいは何度もやって覚えたはずですよ？

例えば車の免許を取ったときの事、覚えていますか？

今でこそ車に乗り込めば自然に鍵を回しエンジンをかけ、
無意識に周りを確認し車を発進させられるはずです。

しかし、教習所に通っていた頃はどうか？

「車に乗り込む前に必ず後方と周りの確認をしてから乗り込み、
車に乗ったらバックミラーの位置を確認し、シートベルトを締め・・・」というように、
一つ一つ実に面倒なルールを覚え、ルールに則って覚えたはずです。

覚えるのが大変だったルールを何度も繰り返し覚えたからこそ、
今では自然に出来るようになったわけです。

無意識に行動できるに至るには、
何度も何度も繰り返し行動した、という事実があるのです。

何となくわかりましたか？

潜在意識は繰り返しの行為や思考によりあなたに根付くのです。
良い「習慣」を作るのも、悪い「習慣」を作るのも、あなた次第なのです。

但し、そう簡単にはいきません。
潜在意識の力は凄まじく強いのですから。

潜在意識というものは、実は変化を喜びません。

例えばあなたが「稼ぎたい！」と思って商材を買ったのに、
「今は忙しくて出来ない」とか、「面倒だな」とか、
「やっぱり嘘なんじゃ？」なんて思ってしまうそのネガティブな発想自体、
これまで繰り返しやってきた習慣に基づき、
元のあなたに戻そうと潜在意識が働いている証拠なのです。

潜在意識がなぜ変化を嫌うか、というと、

潜在意識には**現状を維持しようとする性質**があるからなのです。
何故そんな働きがあるかというと、
潜在意識は、まず自分自身の安全を最優先に考えるからなのです。

自分自身が変化してしまう事を、
潜在意識は止めたがるのです。
何故ならあなたを守ろうとしているから。

成功したい！
目標を達成したい！と、自分によりポジティブな事を思い描き
実践しようとしているのに、止める？何故？と思いますよね？

正に腑に落ちません。

ちょっと解りやすくお話ししましょう。

例えばあなたが小さい頃の事を思い出してください。

小さい頃にあなたが何か新しい事にチャレンジしようとした時、
あなたのご両親や周りの人はどのような態度を示しましたか？

ドキドキしながらあなたを見つめていたはずですよ。
転ぶんじゃないだろうか。
大丈夫だろうか。

そして、ちょっと危険を感じたとき、
「危ないからやめなさい」といい、あなたの行動を制しましたよね。

つまり潜在意識もあなたのご両親と同様、
あなたが新しい事に取り組んで危険にさらされないよう、
あなたが傷つかないように、目を見張っている、
つまり「変化すること＝危険」だ、と潜在意識が認識するのですね。

ありがた迷惑な感じはしますけど、これもまた人間の大事なメカニズムなのです。

そもそも小さい頃、あなたは自分に対し、
何のブレーキもかけることをしなかったはずですよ。

自信にあふれ、色んなことに果敢にチャレンジしたはずですよ。
それがいつしか「ダメ」「危ない」「信じちゃダメ」という、
あなたを心配するが故の声を受け、進むこと、変わることへの恐怖心を植えつけたのです。

潜在意識は今の安全な状況を保つために、今の生活ペースや環境を維持すべき、
維持することが最優先だと「勝手に」認識し現状維持に向け
働きかけてくれる、というわけです。

そんなことを言っていたら、一生変わらないじゃないか、
と思われませんか。

いいえ、そんなことはありません。
とても良い方法があります。

それは、潜在意識に、変化は悪くないんだ、
という事を知らしめる、という方法。
どうやって変化は悪くないんだよ、という事を教えるか、というと、
ほんの少しずつ、毎日の習慣やパターンを変えて行くしかないのです。

習慣が潜在意識を作るのですから、習慣自体をちょっとずつ変えてみる。

例えば通勤経路や方法を変えてみるとか、
体を洗う順番をちょっと変えてみる、とか、
本を最後から読んでみる、とか。

ほんのちょっとしたことでもいいので、
できるところ、思いついたことから少しずつ変化を与えてみる事をお勧めします。

そのようにちょっとした変化を潜在意識に認識させる事で、
潜在意識に変わっても大丈夫だよ、と教えてあげるのです。

何故このような事が大切か、というと、
潜在意識の活用なくして、成功や自己実現はありえないからなのです。

潜在意識には大きな力があり、あなたの思ったように、
感じた方向に働いていく、という性質があるわけです。
潜在意識を上手く活用する事で、あなたが感じたこと、
思った事を実現させる事ができるのです。

頭の中でイメージした事が現実となりやすいのですが、
感情を伴う事が何より大切なのですね。
例えば、手に入れたい車があったとしましょう。

新しい車の独特の香りを楽しみながらその車に乗って、
皮のハンドルを握ってフロントガラス越しに広がる壮大な景色を見ながら
小気味よいエンジン音と振動を感じて運転する。

そこまでイメージできると、ワクワク感がありますよね？

そのワクワク感に潜在意識は反応するのです。

だからこそ、どの成功本でもかなえたい事を紙に書いて貼っておき、
事あるごとに眺め、ニヤニヤしましょう、と書いてあります。
潜在意識には想像も現実も区別できない、という特性を利用するのです。

しかし、それがなかなかできないのです。
イメージができない、というより、イメージしている側で、それを吹き消すような
ネガティブな感情が生まれるんですね。「無理、無理」という。

これからお話するセルフイメージこそが、
その「無理、無理」という言葉を生み出すものなのです。

今まで何故上手くいかなかったのかを知る

それでは、これまで何故あなたが自分の思うとおりに上手くいかなかったのか、なぜモチベーションを保ち続けられないのかを知りましょう。ここを理解しないと、先には進めませんからしっかりと理解してくださいね。

一時的にモチベーションが高まったりするのは、実はあなたの表面化の「顕在意識」部分で起こっている事なのです。だからそもそも続かないのですが、それよりも大きな問題があります。

ズバリ言います。
上手く行かないのは、あなたの中に潜む「セルフイメージ」の仕業です。

仮にあなたが「よし！ やってやるぞ！！！」と張り切ったとしても、
元のあなたに戻そうとする力が働くのです。とてもやっかいですよね？

これがなかなか続かない、上手くいかない理由であり、**結論**です。

一つ面白い話をしましょう。

今意識している部分を「顕在意識」、
無意識の部分を「潜在意識」といいましたよね？

まずはその概念を持ちながら読み進めてください。

あなたは普段心で思ったり、考えたり想像したり、判断していますよね？
これらは全てあなたの顕在意識で行われています。

といいますか、上記の概念から言うと、そうなりますよね？

ですが、何を根拠(元)にあなたは考えたり決断を下しているのですか？

実は自分で意識して行っている事も、潜在意識に影響されているのです。

あなたは自分で考え行動しているんだ！と思っているでしょう？
残念ながら、望もうが望むまいが、潜在意識からの強い影響を受け、
あなたが考えさせられたり動かされているのです。

潜在意識はあなたが生まれてからこれまでに
見たり、触ったり、感じた全てを覚えていて、
その時に感じた全ての感情を格納しているのです。

例えば紙の味、木の味、金属の味、それこそ砂の味、
今ふと想像してみてください。
おそらく今上に挙げたものの全ての味を覚えているはずです。
そして、その時の感情も今思い出すことが出来るはずです。

砂の味ならじゃりじゃり、という噛んだ時の感覚や嫌なイメージも。

或いは梅干を見るだけ、或いは思い出すだけで唾液が出るのも
潜在意識が体験に基づく感情を格納しているからなのです。

だからその物を見ただけで、その時の感情をひっぱりだしてくるのですね。

顕在意識で質問をすると、潜在意識は的確な答えを経験の中の格納庫から
答えを探し出し、あなたの顕在意識に橋渡しをしてくれるのです。

解りやすいようにちょっと例を出しましょう。

あなたの目の前に 100 万円が落ちていたとします。

あなたの顕在意識は「欲しいな、届けないで貰っちゃおうかな？」と考えたとします。
するとあなたの潜在意識が答えを探しに行くのです。

出てきた答えは、「誰が見ているかわからない」
「悪い事をするとバチが当たるぞ！」
あなたが小さい頃から言われたり実感してきた言葉です。

潜在意識があなたの経験格納庫から引っ張り出してきて、
顕在意識に答えを差し出すのですね。

では先ほどの、例えばあなたが「稼ぎたい！」と思って商材を買ったのに、
という話に当てはめてみましょう。

「今は忙しくて出来ない」とか、「面倒だな」とか、
「やっぱり嘘なんじゃ？」などと思うのは
変化を嫌う潜在意識の仕業、と言いましたよね？

つまり、あなたの経験格納庫には、「そんなに上手くいきこない」とか
「どうせ続かない」という答えがあって、
やろう！と思うたびに「できない」答えを引っ張り出してくるのです。

何となく思い当たるふしがあるでしょう？

やるぞ!と決めたのに、頭のどこかで「無理かもしれないな・・・」
と思っていること、すでに体験済みですよ?

絶対できる!という答えを見つけてくる潜在意識を持っている人は、
そもそもこの教材を買ったりはしないでしょう。

絶対できる!という答えが経験の中になから、変化を嫌う潜在意識は
元のあなたに戻そうとする。

何かを買って一時的にモチベーションがあがり、
やっぱり無理という潜在意識の答えに導かれ直ぐに諦める。この繰り返しです。
これこそが負のスパイラルですね。

しかし悲観する事はありません。

行動や思考に関する感情、つまり<答え>を変えることができるのですから。
この教材はそのための教材です。



セルフイメージとは？



先ほど、潜在意識が答えを探しに行く、といいましたよね？
その答えこそが「セルフイメージ」なのです。

セルフイメージが高ければ高いほど、大きな願望も実現しやすくなる
まずはこの言葉をしっかり認識してくださいね。
これこそが全て、といっても過言ではありませんから。

では早速セルフイメージについてお話ししましょう。

ナポレオン・ヒル博士は「思考は現実化する」の著書のなかで
「人は考えているとおりの人間になる」と述べています。

考えているとおりの人間になるんだったら、成功するためにあなたは
成功者のように考え、思えばよいという結論になります。

しかしそんなシンプルな事がなかなか上手くはいきません。

なぜなら自分の経験の中に答えを見つけに行くため、
「自分が考えた以上の人になれない」のです。

答えとはつまり、セルフイメージのことでしたよね？

セルフイメージとは、
自分が自分のことをどう思っているのかについてのイメージを言います。

そしてそのセルフイメージこそが、
自分の行動や思考を無意識に決める大きな鍵となります。

セルフイメージはあなたが自分の経験に基づき、
決めた実現可能な「**枠**」なのです。

だから経験や体験から得た感情を格納している「枠」より大きな願望や目標は
本気で「できる」と思えないのです。

「できたら、いいな～」とまでは思えますが、いまひとつ確信がもてないのも
セルフイメージのせいです。

そもそもセルフイメージは、あなたの幼少期からの経験や体験、
親からの刷り込みにより形成され、あなたの中に埋め込まれました。

そしてその後、日頃、「やっぱり～は苦手なんだ」とか「やっぱり私は～できなかった」
という繰り返しの経験によって強化されたのです。

例えば私の場合、
「私は手先が器用じゃないから、裁縫が苦手」というセルフイメージを持っています。
子を持つ母としてちょっと情けないセルフイメージですね（苦笑）

実は親から小さい頃によく言われた事なのですね。
親は勿論悪意があって言ったわけではないでしょう。

私の場合、恐ろしく活発だったので、
「お前は活発すぎるから、お裁縫をするより
走り回っていたほうが向いているね」と言われていました。

私自身も、おとなしくて女の子らしい子に憧れがありましたが、
自分には向かないと思っていましたし、何より似合わないと思っていました。
当然自分にはフリルのあるお洋服なんてありえない、とも。

そして今でもあまり裁縫が得意ではありません(笑)し、
女の子らしいお洋服も似合わないと思っています。

これがセルフイメージです。

仮にあなたが小さい頃から、
「贅沢はよくない、堅実こそ素晴らしい」という教えで育ったとします。

「お前は堅実だからいいね。必ず誰かが見ているものだからね」
「いつか大器晩成するよ」と。
この教え自体は素晴らしい事です。

但し、こういうことが起こります。
このように言われて育った人は、
大器晩成する、つまりいつか人が認めてくれる事をひたすら待つわけです。

人が言う言葉に一喜一憂し、他人による評価次第で気持ちが左右されます。
そして「人の目」「人の評価」にフォーカスして、
自分の人生なのに、自分で選ぶことをやめるわけです。

わかりますか？

ですからセルフイメージが低いのに、無理やりポジティブ思考を自らに強要し
ても、苦しいだけで上手くいかない、というわけです。

成功本には思ったことが現実になるから、とにかく目標を高くもち、
いつも声に出して読み、目に付くところに貼っておく事！と書いてあります。

さらに、感情を伴わせて「～した」というように過去形にし、
既に達成したイメージを持つ事が大切だ、といっています。

なぜなら潜在意識は「過去も未来」も「妄想も現実」も認識しないからです。

ですが、「私は成功した」「私は成功する価値がある」と無理やり思おうとしても、
自分の経験に基づくセルフイメージを変えない限り、
絶対あなたに根付かないのです。

「私は成功した」といったすぐそこで、
成功していない事を自分自身がよく知っているので

“いやいや成功なんてしてないし”

という声が、或いは思いが頭の中を駆け巡ります。

或いは、「私は年収 1000 万円稼ぐぞ」と目標を立てたとしても、

“そんなに簡単に変わるなら皆苦労しない”
“世の中そんなに甘くないことを知っている”
“絶対無理！” などなど。

という声がするはずです。

つまりセルフイメージを変えずに目標を設定しても、
あるいは毎日成功イメージを唱えても、あまり意味がない、ということです。

「絶対成功する！」と思っている直ぐそこで、
「どうせ無理だろうけど」という考えがあなたを支配しているからです。

あなたのこれまでの経験や知識を基にした常識や理性が
あなたをそう思わせているのです。

ですからそのセルフイメージを変える、高める必要があるのです。
必要がある、というより、高めないと意味がないのです。

成功をおさめた人の多くは、
セルフイメージを高める事を必ずしています。

なぜなら、お金が入ってきたら「いつか失敗するんじゃないかな？」なんて思った瞬間、
潜在意識がそれを認識し、現実にしようとするのを知っているからです。

潜在意識は未来へレールをひきます。
それが成功へのレールなのか、失敗へのレールなのか、
あなたのセルフイメージ次第なのです。

潜在意識は、あなたの感情とおりに実現しようとします。

もう一度言います。あなたの感情通りに実現しようとします。

その感情がよいものであっても、悪いものであっても、
潜在意識には関係ありません。

つまり、あなたが「無理」というセルフイメージを持っていたとして、
そのように思ったその時点で、
「絶対無理な未来を作ろう」と頑張るわけです。

潜在意識は、妄想も現実も、
過去も未来も認識しない、ということを理解し、
あなたの感情通りに実現しようとする、ということを覚えておいてください。

まずはあなたがどんなセルフイメージを持っているのかを知る必要がありますね。
知らないと改善もできませんし、当然高める事もできませんから。

次ページのワークであなたのセルフイメージを知ることができます。

しつこく言いますが、
必ずセルフイメージを高めてから次のステージに進むよう、気をつけてください。

何故なら、先ほどいったように仮にセルフイメージを高めずして
思いがけず成功したとしましょう。

あなたの中の「大丈夫かな？」という“悪魔のささやき”があなたを元に戻そうとするからです。
潜在意識のリバウンドはひどいものです。
ですから、セルフイメージを高める事こそが最重要課題なのです。

それでは早速はじめましょう。

自分のセルフイメージを知る 1

まずは自分のセルフイメージを知ることからはじめましょう。
きっと簡単に自分のセルフイメージを知ることができます。

このワークのポイントは、とにかく書き出す事です。
とにかく数を出す事で必ず自分という人間が見えてきます。
面倒くさがらず、自分探しをしてみましょう。

やり方はとてもシンプル。

私は〇〇です。
という文を最低 100 個作ってみてください。
どんなジャンルでも構いません。
思いつくまま書くのがポイントです。

例えば私の場合、

私は妻です。
私は母です。
私は経理をしています。
私はいつも勉強しています。
私は朝起きるのがとても苦手です。
私は・・・のように。

書き出した文を眺めて、客観的に見つめてください。
あなた自身、そこに書かれている人のことを好きになれますか？
あるいは一緒に暮らしたい、一緒にいたいと思いますか？

そこに描かれている自分に対するイメージを、
客観的に見つめ、ちょっと考えてみましょう。

「ああ、自分で自分をこう思っていたんだ」と、新たな発見もあるはずです。

一つ言っておきますが、決して落ち込まない事です。
あくまでそこに書かれている人物は、過去のあなたですから。
読み返して「嫌だな」と思った事こそ大きな収穫と思しましょう。

何故なら、そう思えるという事は、あなたは過去のあなたのセルフイメージと
ようやく決別できる事を示しているからです。

まずはしっかり自分を見つめ、認識する事が大切なのですから。



自分のセルフイメージを知る 2

それでは先ほど書いた紙をもとに、
あるパターンをピックアップします。

1. 自分が**イヤだと思う自分の思考パターンや行動パターン**を全てリストアップします。

例)

- ・ 私は直ぐに諦めがちです
- ・ 私は面倒くさがりです
- ・ 私は夢のない人間です
- ・ 私は実は成功する人は既に素質があると思っています
- ・ 私は努力が嫌いです
- ・ 私は年収一億なんて絶対無理だと思っています
- ・ 私は彼ができるほど魅力的ではありません など。

2. その中で直したいものを幾つか選びます。(3つ位)
成功したい！という目標がある人は、成功や収入に影響しそうなパターンを、
選ぶのがポイントです。
3. 過去にさかのぼって、何故そうなったのか原因を考えます。
4. その原因があったから、今の自分がそうである事を認めます。
5. 嫌だと感じるという事は、本当の自分は“そうではない”ことを理解し、
早速今日から“本当の自分”として振舞うようにします。

まずは自分の行動、思考パターンを知ったことで
どの部分を変えたいのかを知ることができましたね？

次は自分の理想像、理想のセルフイメージを知りましょう。

自分の理想のセルフイメージを知る

先ほどの方法で自分が直したい、
と思っているセルフイメージを知ることができましたね？

では次はいよいよ理想のセルフイメージを探しましょう。

本来先ほどの嫌だと思った思考、行動パターンの逆説が理想のセルフイメージになるはずです。

つまり「私は面倒くさがりです」だったら、「私はどんな小さなことも面倒と思わず、意欲的に取り組みます」とすることが理想のセルフイメージとなるはずですが、念のため自分の理想のセルフイメージを知るワークをしましょう。

1. 自分の目標とするセルフイメージをリストアップします。

例)

- ・ 私は自分に自信を持ち、自分の考える事が現実になる事を知っている

2. 一番直身につけたいものを選びます。

3. もう既にそうなった様に意識的に振舞います。

4. 習慣化するまで、毎朝確認し決意します。

自分が嫌だと思っているセルフイメージを認識するだけで
随分効果があります。

だって反対の事をすればいいわけですから、至極シンプルですよね？

まずは一つずつ改善されるのをお勧めします。

一つ改善できれば、それが自信となり、次々に改善できるようになります。

セルフイメージを高める 1 ～ 口癖を変える ～

上のワークで自分のセルフイメージを知りましたね？
理想のセルフイメージもわかりましたよね？

さあ、自分の理想のセルフイメージを強く思って、心がけてください。

.....。

「そんなに簡単にできたら苦労しないんだ！」
と思っておられることでしょう。

そう思われるのは当然です。
あなたの中に深く根付いているセルフイメージを簡単に換えられたら
誰も苦労しません。それに言葉で言うのはとても簡単ですよ？

数々の体験や経験と自分との対話ですくすくと育ってきたセルフイメージです。
それを変えるのは、言葉で言うほど簡単じゃありません。

ですが、安心して下さい。
実は難しくありません。
セルフイメージを高めるには、シンプルな方法こそが有効なのです。

今からそのシンプルな方法を幾つかあなたにお教えします。

まずあなたの習慣となっている日常の否定的な自分の口ぐせに気付いてください。

自分の口癖やクセに気がつかない人は、家族や仲の良い友達に聞く、
或いは、友達と電話をしている時の自分の声を録音してみるとよいでしょう。

友人も家族も、よくない口癖を助言してくれる事は難しいかもしれませんね。
どうしても遠慮が生じますから。
ですから時間を見つけ、自分の声を録音してみると
面白い口癖やクセに気がつくはずですのでおすすめです。

意外と愚痴っぽかったり、「でも～」「だって～」を連呼していたりします。
自分で気がつかないと気をつけられないですよ？
習慣やくせは、あなたが気付きさえすれば直す事が出来ます。
ですから、まずは自分のクセに気がついてください。

そしてそのクセに気がついて直そうと思ったのにもかかわらず、
最初のうちは、うっかり言うてしまうでしょう。

大丈夫です。最初から完璧な人なんていませんから。

そんな時は、「～と今までは言っていたけど、
今の私には～できる」という言葉に言い直すことに努めて下さい。

例えば、「忙しい」を口癖にしている人の場合、

「最近どう？」という問いかけに、

「忙しくてやりたいこともできないよ」といってしまったら、
「……って今までは思っていたんだけどね、
やろうとさえ思えば時間をいくらでも見つけて何でもできるもんだね」
と言い直すのです。

強引に思えますが、とても大切な事です。
その内言ってしまうこと、思ってしまうこと自体が
気持ち悪く感じるはずですよ。

また先ほどちょっと触れましたが、
「でも・・・、」や「だって・・・、」という口癖をなくすことも大切です。
なぜなら、これらの言葉の後には必ず否定的な言葉が続きますよね？
ですから、意識してなるべく使わないようにするのです。

絶対使わない、ではなく、なるべく使わないように心がけるのです。
絶対〇〇しない！と言って頑張りすぎると息が切れてしまいますから、
ほどほどに、が良いのです。

ちなみに私は普段からネガティブな言葉をあまり使いません。
といいますか、ネガティブな言葉を聞いたり思ったりする事に
今では拒否反応を示すんですね。

しかし安心して下さい。
あなたに一つ言っておきましょう。
私は昔からそうだったわけではありません。

疲れたときには疲れた、忙しいときには忙しい、としっかり言っていましたし、
でも、だって、のオンパレードでしたから。(笑)

それは今思えば、自分を見て欲しい、認めてもらいたい、という
アピールだったのだと思います。

人は自分の事を知ってもらいたい、
自分がどんなに頑張っているのか知ってもらいたいが故に、

「残業続きで忙しいよ」

「毎日忙しくて大変だよ」とアピールするものですよね？

でもあなたは知っているはずですよ。

友人や家族、妻、夫からそのようなアピールをされると

何となくいい気持ちがしないものです。

かわいそうだな、と思いつつも、

優しくなれない自分がいたりしませんか？

「皆大変なんだよっ！」などと思ったり。

言われた側は「自分だって大変なんだ」と思い、言った側も、いま一つ相手が反応してくれなくて切ない、これではせつかくのアピールも台無しですよね？

そこで一言付け加えるように気をつけるのです。

まずはフォーカスするところを変えてみてください。

あなたが言われたらどう反応するかをまずは感じ、

その先あなたが欲しいと思っている答えを導き出すように。

ちょっと難しいですか？

確かに難しいですよ。

人間は感情の生き物ですから。

こうしてああして、こうすればいいんだ！ と思って考え方や行動を変えられる位なら

本当に苦労しません。

しかし、意外と簡単なのですよ。

では、あなたの身近にありそうな話をしましょう。

先ほどの「残業続きで忙しいよ」という忙しい、という口癖。
これを相手に言われたことを仮定して考えてみます。

忙しい、とだけ言われると「こっちもだよ！」と心の中で思われやすいので、
フォーカスをもっと違うところにします。
「残業続きで忙しいけど、まあまあ充実しているよ」と変えてみると、
「そっかー。充実しているならいいね！
でも残業続きなんて大変だね。あまり無理しないでよ」

って、言いたくなりませんか？
それこそがあなたの求める言葉ですよ？

またこんな話、よくありませんか？

「なんで今日おそかったの？早く帰ってくるって言っていたでしょ？」
という奥さんの恐ろしい問いかけに、
今までなら、「だってさ、仕事が忙しいんだから仕方がないじゃないか」
と答えていたとして、
「だって…」を今後使わないように気をつけると…、

「そうだよ、早く帰るって言っていたのにね。どうしても断れない仕事だったけど
やっぱり約束は守るべきだよ。今度からせめて電話だけでもするようにするからね」
というだけです。

この後、奥さん何て切り返すと思います？
「そう。解ったわ」です。
しかも自分の言ったことを受け入れてもらえて気分さえ良いのです。

「でも…、」や「だって…、」を使わないだけでこんなに違うものなのです。
しかも自分自身も奥さんも気持ちが良い。

これもフォーカスを変えたのです。

“言われて腹が立つ”という所にフォーカスをせず、

“これ以上言われなくてすむ方法は？”に（笑）

これなら出来そうですね？

きっと、口癖を変えるだけで成功の実現スピードが増します。

ダイジェスト版ではここまでしかお見せできませんが、ここまででも充分

あなたのセルフイメージを知り、理想のセルフイメージを知ることもできたと思います。

そして日ごろから口癖を変え、思考を変えることで、

確実にこれまでのあなたとは変わってくることを実感していただけるはずです。

ここから先は、いよいよセルフイメージを高めていき

あなたの心の奥底から「あなたが本当に求めていること」を探していただく作業に入っていきます。

この教材を実践された方の声や、得られる効果など、

より詳しくこちらのページに記載しております。

教材の詳細をいますぐ見る



詳しくはこちらをクリック

最後に、わたしの尊敬する、情報商材の健全化を訴えています

情報レビュー研究会 代表 朝永氏からの感想をあなたにお届けします。

情報商材レビュー研究会 朝永様より

「楽しむ事」が何より大切です

商材の冒頭部分に書かれていることですが、
泉さんとのメールのやり取りの中で感じることでした。

泉さんは、いやいやながらやっているのではなく、
いろいろと楽しみながらチャレンジしている……
だからこそ、メールを読む方も、「伝染」されて楽しくなってくる。

私は、何事にも前向きで、ワクワクするようなチャレンジをする人が大好きです。

この商材を読むと、一つ一つ、成功のステップを着実に進めている泉さんの「シークレット」を垣間見ることができます。

楽しんでビジネスをやっている人は、スゴイですね。

ハッキリ言って、ビジネスを、「苦行」でやっている人は、
絶対成功できないと思います。

数ヶ月前、数百名の2ティアアフィリエイターをもっている
知人の起業家と話していた時
(その人にははるかに及びませんが、私にも3桁の2ティアがいます)、

「お互い、2ティアアフィリエイターの9割の人が全然稼げていない。
そこを何とかするためには、やっぱり、成功するためのマインドが大事ですね……」

という課題が浮かび上がってきました。

そのための対策も計画していたのですが……。

ここに、その対策の「キモ」がありました(笑)。

商材にも書かれていますが、成功するために必要なことは、
テクニックなどではなく、マインドです。

そのこと自体は、多くの起業家が、異口同音に述べていますし、
数多くの書籍にも書かれています。

問題なのは、「マインドが大事」ということを、
知識として知っていても、全く実践ができていない人が多いということなのです。

「知っていてもできない」

これが、多くの2ティアアフィリエイトの現実でもあるのです。

私が、泉さんの商材を読ませていただいた時、
「マインドが大事」ということを説明するだけの商材であれば、
一般の書籍の方を薦めていたと思います。

しかし、ここには、きちんとした成功マインドを獲得し、
維持していくために必要な「強制手段」が用意されていました(笑)。

商材の中では、

良い「習慣」を作るのも、悪い「習慣」を作るのも、あなた次第なのです。

と書かれていますが、

素直に実行するだけで

実際には、良い習慣が強制的に作られてしまうのです(笑)。

知識を得たあとは、音声ファイルを聞き続けることで、
マインドセットされるまで、「洗脳」されていくのです。

そして、成功マインドに洗脳されるのを助けるためのサポートシステム
(目標設定シートや宝地図とマインドマップ、目標設定を融合させた、
独自のマップなど)も用意されています。

要するに、「成功マインド洗脳ツール」ですね。

私も、成功マインドをつかむための書籍は大好きなので、
けっこう読んでいますが、
成功していなくても、

「成功している(成功した)」

と現在形や過去形で宣言するなど、

「何か、ちょっと違和感があるなあ……」

というような、
多少の疑問もありました。

例えば、「アフメーション」については、

「ほんまかいな？ でも、悪いことではなさそうなので、とりあえずやってみよう」

という感じでしたが、泉さんの商材で、
朝と夜のアフメーションの違いとその理由まで、
きちんと解説されていることを知り、それらの疑問も払拭されたのです。

すでに、大成功を収めている人には、意味のない商材かもしれません。

しかし、成功マインドをつかみ切れていない人で、
なおかつ、「本気で成功したい」と考えている人にだけ、お勧めしたいと思います。

なぜなら、成功マインドをつかめていない人でありながら、
「本気で成功したい」と思っていない人の場合には、
商材コレクションの一つが増えるだけです……。

さっそく、私の2ティアアフィリエイトに、
「本気で成功したいなら、絶対買しましょう」と一斉メールを送ろうと思います。

情報商材レビュー研究会

<http://kozukaiget.saikyou.biz/jouhoureview/index.html>

ドリームシップ株式会社代表取締役 朝永彰

<http://dreamship.co.jp/index.html>

さいごに・・・

このダイジェスト版をお読み頂き、ありがとうございました。
縁があつてご購入いただいた方には、3 日坊主にならないよう、
私からフォローメールを差し上げる予定です。
ですから心配しないで、自分の直感と可能性を信じてみてください。

あなたからの
「考え方がかわったよ！」
「目標を達成できましたよ！」という喜びのメールを
沢山受信できることを、心から楽しみにしております。



最後にあなたにこの言葉をプレゼントしましょう。

『 あなたは成功する価値がある人間です 』

ザ・シークレットマインドセット

佐藤 泉

ご連絡先 : info@wincomez.net