Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

目次

目次 2
0. はじめに… 3
1. 「幸せ」とは… 4
（1）人は意識したものだけが見える 4
（2）人は所詮自分にしか興味がない 6
（3）G-I-M-U 9
（4）自分で創る 10
（5）人生の目標、目的を決める 12
2. 幸せになるために絶対にやめるべき「習慣」 15
（1）情報に殺される 15
（2）テレビは不幸の発信源 17
（3）ゴシップ探し 19
（4）親のせい、環境のせい 21
（5）他人との「比較」をやめる 23
3. 幸せになるためにはじめるべき「習慣」 25
（1）たった「100 円」で幸せを感じる方法 25
（2）「重要」な行動をする 27
（3）脳が自動で幸せを探し続けるテクニック 30
（4）ストレスは『起爆剤』 33
（5）マインドフルネス瞑想 35
4. ワーク 38
（1）ロードマップ 38
（2）100Thanks 39
（3）遺書 41
（4）過去の書き換え 43
（5）セルフイメージのボトムアップ 45
5. 最後に 47
6. あとがき 49

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

0.　はじめに…

今回は本商品を購入頂き誠にありがとうございます。

本書は今から 5 年以上前のネガティブだらけ、不平不満をグチってばかりのどーーーーーーーーしょうもない過去の自分へ渡したかったモノです。

「誰か助けてくれ…」いつもこう思ってました。

全部なにかのせいにしていました。親、学校、会社、国…。自分はなにも悪くありません。

「世の中結局お金」ずっと思い続けました。

こういう不幸の星の下に生まれたんだ。思っていました。

でも、幸せにについて勉強するといろんなことがわかりました。

そして幸せを感じる方法をがたくさんあり、自然に思考も性格も変わっていきました。

今ではとっても生きやすいです。

自分の今後の人生に希望をしっかりもっています。

私が得てきた知識たちを煮詰めて煮詰めておすそわけする形でございます。

これを読んだあなたの人生がとっとと希望に満ちあふれますように。

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

1. 「幸せ」とは…

（1） 人は意識したものだけが見える

『カラーバス効果』というものをご存知でしょうか？

そして、質問します。上の写真で「赤い」箇所はありますでしょうか？

「赤、赤、赤、赤…」

赤いものが先ほど見た時より目に入ってきたでしょうか？

このように脳に意識させそれに関する情報が無意識に自分の手元にたくさん集まるようになる現象のこと。

人間の脳は、特定のことを意識することで、積極的に認識するという性質を持っているのです。

なにが言いたいのかというと、

「あぁ、なんで俺はいつもこうなんだ…」
「いつも、いやなことばっかり起きる」

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

など、ネガティブなことばかりを考えてると、ネガティブなことばかりを脳が無意識に勝手に探してきてしまうということです。

「じゃあどうすりゃいいのよ？」

この脳の性質を利用してポジティブなことを探すのです。幸せを探すんです。日々の楽しい事に目をむけるのです。

実はポジティブとネガティブってセットで表裏一体なので、ネガティブなことに見える出来事でも、ポジティブなことを探せるんです。

私達は思っている以上にグチグチネチネチとネガティブなことを考えて探しているものです。

ネガティブを探してしまうこと自体は何万年と生きてきた人間の本能でもあるので、仕方のないことではあります。

ネガティブとは要は不安なので、以前は危険察知能力だったわけです。

しかし、現代社会においては歩いているだけで猛獣に襲われたり、崖から落ちたりしませんね？

ポジティブを探す訓練をする必要があります

そして、こんな名言があります。

「楽しいから笑うのではない、笑うから楽しいのだ(ウィリアム・ジェームズ)」

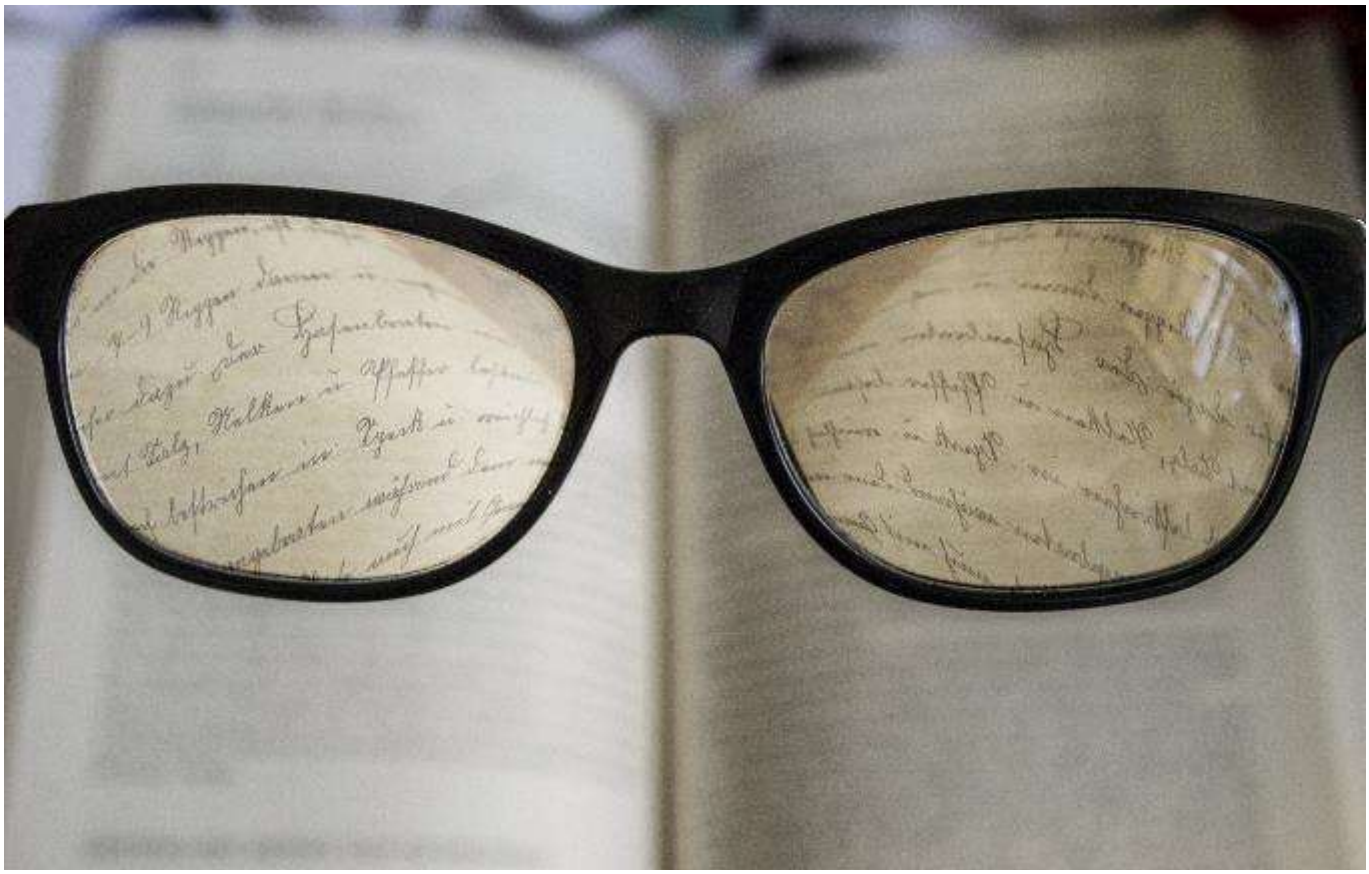
楽しいできごとがあるから楽しいと感じるのではく、表情で笑顔を作るだけで脳は「楽しい」と認識するということが科学的に証明されています。

暗くて悲しい顔をしているだけで気分が落ち込いると脳が錯覚してしまいます。

笑い続けましょう。別に楽しくなくても(笑)

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

（2） 人は所詮自分にしか興味がない



私もそうでしたが、あなたは自分で思っている以上に他の人の目を気にしています。

「いや、私はそんなに気にしていません。」

例えばあなたが副業を始めたいとします。

「お金が欲しい。増やしたい。ブログを書こう。でも、つまんねー記事書きやがってとか批判が怖いな…」

これはまわりの目を気にしていますね。

しかしですが、こんなふうに批判した人はどこに行っても批判している人なんです。

批判されることを恐れているってことは、あなたが行動しようとすることにブレーキをかけています。

でも、書き込みした2分後くらいには忘れてます。絶対。絶対に忘れてます。

こんなもんなんです。

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

結局、皆自分にしか興味がありません。

この「批判されるということ」恐れていると、『成功したい』とか『幸せになりたい」という純粋な気持ちにブレーキをかけます。

だってそうでしょう。幸せそうな人、成功している人、お金持ちの人は叩かれたり、批判されたりします。

『出る杭は打たれる』なんて言葉があるくらいですから。芸能人や日本代表のスポーツ選手などはすぐニュースになって叩かれますよね。

これじゃダメなんです。

あなたが本当に望む人生に他人は一切関係ないんです。

もう一度いいます。あなたが他人にどう見られようがあなたの人生には一切関係ありません。

あなたが望む人生を歩んでください。そしてそれを実行した上で嫌われることもあるかもしれません。それを恐れないでください。

そして、成功している人、幸せな人、金持ちな人、「うらやましー！俺もなりてぇー！」に変えないとダメなんです。

そうじゃないと、自分が嫌われたくないから無意識で行動にブレーキをかけちゃうんです。10 人いて 10 人に好かれようなんて無理です、不可能です。

これ思っている以上にでかいです。

あなたがやりたいこと、好きな事をやろうとすると必ず文句言ったり批判する人がでます。この人達に「嫌われる勇気」を、その覚悟を持ちましょう。

10 人いたら、2 人には嫌われる、6 人はどうでもいいと思い、2 人はものすごく好かれるともいいますね。

例えば、私はロックが好きですが、「ロックが大好きなんだ！それ以外はしょうもない音楽だ！」という発言を続けていれば同じくロックが好きな仲間は集まってきますが、ポップスやジャズが好きな人は全く賛同されません。

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

これと同じことです。

これから素のあなたを発揮していくことになりますが、こういうことを恐れずガンガン自分自身を発揮してほしいと思います。

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

（3） G-I-M-U

そうなんです。幸せは「義務」なんです。

いきなり新興宗教みたいになってしまいましたが、これについてちゃんと研究している人がいました。

「アラン」という「幸福論」を唱えていた人がいます。

この方は「人は幸せになる義務がある」といっています。もちろんその通りだと思います。

幸せは義務です。あなたが幸せになることは義務なんです。

気付いてください。知ってください。理解してください。

今すぐ、この瞬間から幸せになってください。

そして幸せそのものを求めてください。

幸せとは「条件付き」で得られるものではありません。お金があれば、健康であれば、顔が良ければ幸せになるんじゃないんです。

「ヒロタロウさん、そんな簡単になれたら私はこんなに苦労していません」

その気持ち、痛いほどわかります。

しかし、まずは「私は絶対に幸せになってやるぞ！」とい強い気持ちからスタートする必要があるということです。

なぜかというと…

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

（4） 自分で創る

心理学に有名な格言があります。

「他人と過去は変えられない」

最も変えやすいのは自分なんですね。

「いやいや、ヒロタロウさん違いますよ！私のまわりの人間が悪いヤツばかりなんですよ！」

そう思うと思います。もちろん私もそう思っていました。

確かに悪いヤツ、ヒドい奴、ムカツク奴はいます。これは事実です。しかし、今の状態は周りの出来事に影響うけて反応してる状態なんです。

まわりに流されている、という状態なんです。

これ受け入れがたいですよね。私もそうでした。

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

でも、本当に自分の人生を変えたかったので決断しました。

自分の人生は自分で決めてやると。
まわりのアホどもに俺の人生、俺の感情を左右されてたまるかと。

ふざけんな！
俺の人生はこんなはずじゃない！
絶対変えてやるんだ！好きなだけ寝るんだ！好きなだけやりたいことやるんだ！

アホみたいな尊敬もできないヤツと好きでもない仕事を続けるなんてもうまっぴらゴメンだ！

変えるんだ！変える！変える！変える！変える！絶対変えていっつも笑ってる笑いっぱなしの人生にするんだ！

こう思うことにしました。

そして、あなたに嫌な思い、辛い思いをさせた人間への最大の復讐は「あなたが超絶幸せになること」です。

これも心に誓ったことです。

一緒に誓いませんか？(笑)

超絶幸せになって見返してやりましょう。

あなたの大切な大切な時間を、ムカツク奴らのことを考えていてはハイパーもったいないです。

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

（5） 人生の目標、目的を決める

そして、この機会に明確にして欲しいことがあります。

あなたの人生の目標、そしてそれを達成したい目的を超明確にするという作業です。

「ありますよ！年収1億円で六本木ヒルズに住んで昼間からザギンでシースーとルービーで…」

そんな一昔前の他人の夢じゃなくて、自分の本当の夢、そして目標、目的です。コレ、思った以上に自分でわかってないんですね。

私の友人で口癖が「あーなんかいいことないかなー」っていう人がいました。ハイパー漠然ですよね。こんな状態だと目的地を決めてないのに旅行に行くようなもんですよね。

でも、ほとんど人がこういう状態で生きていると思うんですね。

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

まずは絶対に「目標」を決めて下さい。コツはすぐには達成できないけど絶対に無理ではない超イイ感じの目標にしてください。

そして、なぜそれを達成したいのか？の「目的」まで決めるということです。

目標だとただの元旦に決めてすぐ忘れてしまうものと変わらなくなってしまうので、なぜ達成したいのか？を掘りさげてください。

ここで大切なのが「ドロドロの目的で構わない」ということです。欲望まみれ過ぎて人には絶対に言えないような内容でいいのです。コンプレックス丸出しでいいんです。負の感情が溢れまくっていいってことです。

あのアホ野郎を見返してやりたい！とかでいいんです。

あ、もちろんあなたが「キャバクラであの子を 5 時間指名して店外も行く！ヴィトンのバッグを買ってあげてスゲーと思われたい！」と思うのは止めませんよ(笑)？

目標に対しての「なぜ？」がないと挫折してしまうんですね。
このなぜの部分の目的をしっかり明確にしましょう。この部分がモチベーションになってくれます。

そして更にですが「犠牲」も明確にしましょう。

「え…犠牲ですか…？」

犠牲なくして成果は得られません。犠牲と聞くと苦しくなってしまいますが、なにかを得るためには必ず犠牲がつきまといます。

私の場合（時間）をやりくりして自分の望む人生を手に入れるための行動を続けています。

テレビを見る時間もなくしまいた。つまんないアプリも消しました。

そして。目標と目的をプリントアウトして必ず目にする箇所に張ってください。

毎日必ず見えるところです。

そうすることにより毎日強烈に潜在意識に刷り込まれ、それを実現するための行動をやろう！と思えますし、潜在意識にどうすればそれを達成できるか？を考え続けてくれます。

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

アインシュタインが残した言葉にこんなものがあります。

「人間が作った問題で、人間が解決出来ないものはない。」
「いかなる問題も、それを作り出したときと同じ意識によって解決することはできない」

なにが言いたいかと言うと、今私たちがぶつかっている問題ありますね？
悩み、壁、これは今持っている知識とか思考では解決できないからぶつかっているんです。

成長すれば必ず解決できるということです。
つまりは我々人間は「進化を続ける」必要があるという事です。

進化し続けましょう。

「バタフライ・エフェクト」っていう言葉はご存知でしょうか？

気象学者のエドワード・ローレンツ氏が 1972 年にアメリカ科学振興協会で行った講演のタイトルブラジルの 1 匹の蝶の羽ばたきはテキサスで竜巻を引き起こすか？に由来するのですが、要はブラジルにいる一匹の蝶の羽ばたきがめぐりめぐってアメリカのテキサスで台風となりえる、という話です。

どういうことかというと、この話をあなたに置き換えた場合、あなたが行ったほんのささいな行動があなたの未来少なからず影響を与えているってことです。

今日の小さな行動に意味なんてあるのかな？不安になることたくさんあります。

当たり前のことですが、今日行動したことは明日を創ります。明日行動したことが3日後、3週間後…と続いていきます。

最初は小さな一歩、劇的な変化には見えないかもしれない。けど未来へ続くことを考えれば小さな事柄でも変わっていくのです。

小さな積み重ねでいいのです。続けていきましょう。

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

2. 幸せになるために絶対にやめるべき「習慣」

（1） 情報に殺される

現在は非常に情報の多い時代です。

ニュースのアプリ、メルマガ、SNS など、10 年前の 600 倍もの情報を1日に得ているそうです。明らかに情報過多ですよね。

つまりは「選択肢」が多すぎるのです。一体なにを信じればいいのかわからなくなってしまうのです。

テスト勉強をしようとする時に、目に入る位置にマンガがあったり、うるさい音楽がかかっていたり、人の笑い声が聞こえていると集中できないですよね？

これと同じことです。

あなたは「本当に望む人生」を手に入れるために余計な情報を遮断する必要があります。

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

大して読まない安いクーポンを手に入れるために登録した不要なメルマガ、もうやらなくなったしまったアプリ。これらを捨ててください。

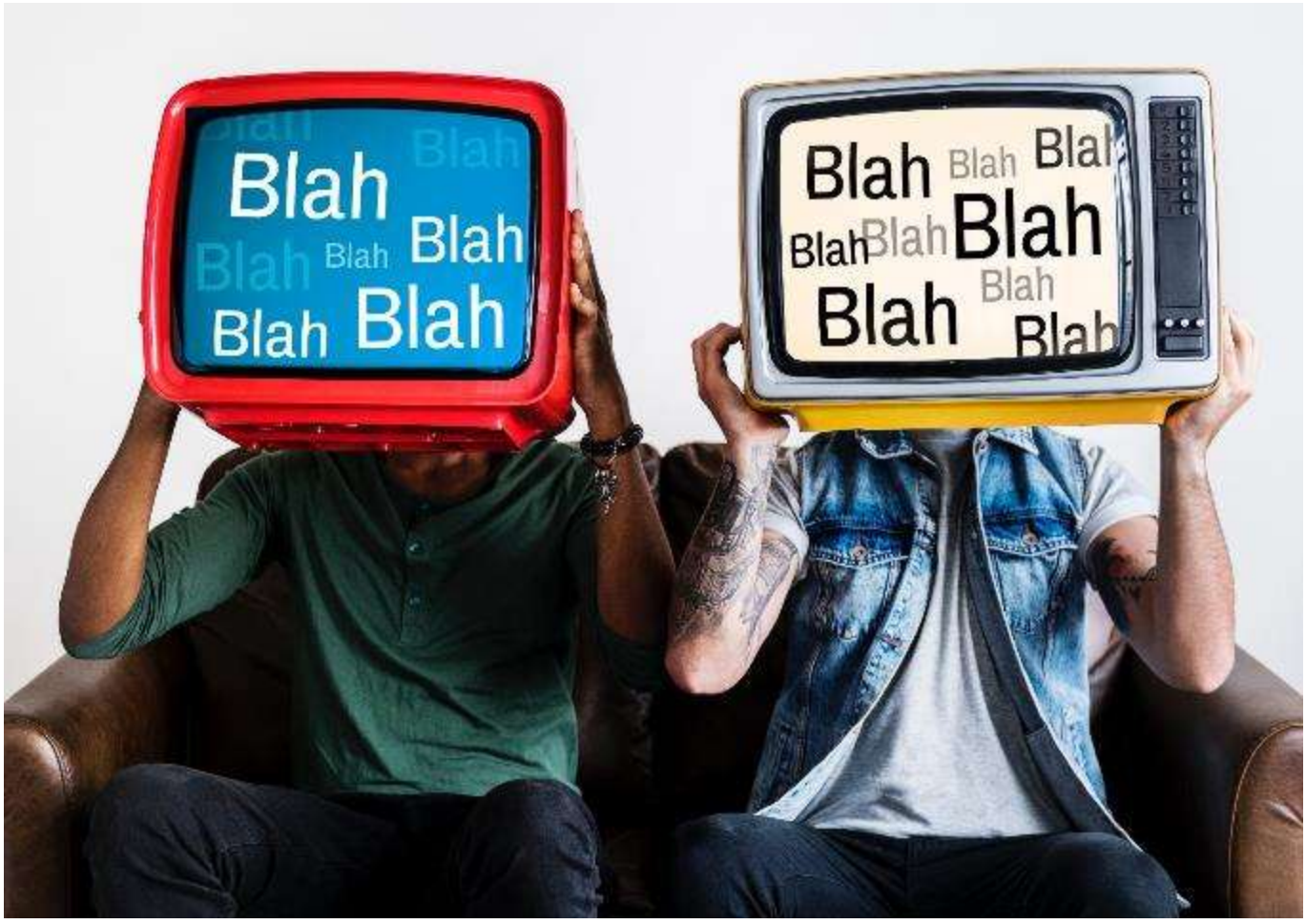
部屋も片付けましょう。なんとなく買ってしまった本、読むなら読み切って売るなり捨てるなりしましょう。

あー読もうと思ってて…っていう思考すらもったいなです。少なからずそれでも影響を受けてしまうので断捨離しましょう。

不要なものはバンバン捨てましょう。

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

（2） テレビは不幸の発信源



テレビは人生に悪い影響を及ぼすことが研究でわかっています。

エルサレムのヘブライ大学の心理学者アミア・ヘツローニによるとテレビを多く見る人は、あまり見ない人に比べて 26%も満足度が下がるという調査結果を出しています。

その満足度は「自分自身への満足度」です。

つまり、テレビを見れば見る程、ネガティブ大クセ自己肯定感低めグチばかりいって行動しない一緒にいると疲れる野郎になるってことです

また、メリーランド大学の調査によると、ポジティブな人は自分の時間を読書や人会う事に費やしているのに対し、ネガティブな人は平均 30%もポジティブな人よりテレビを見ている時間が長いという調査結果になっています。

要するにテレビを見る時間が長い人はネガティブになりやすい。

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

そして、テレビではニュースで事故、不祥事などネガティブなことを多く報道されますね。

そういうのを見ていなくても聞いていたりするだけで「受動ストレス」を受けるということがわかっています。

タバコでいうところの「副流煙」ですね。

つまり、意図せずストレスを受けている状態になってしまうということです。

こんななんの得にもならんモノはとっとやめたほうがいいですよね。

テレビを受け身でダラダラ見るのは百害あって一利なしです。

※あ、私の場合ですがお笑い番組が好きなので 2 つだけ録画して時間があるときに 1.3 倍速で見てます。これはいいですよね(笑)

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

（3） ゴシップ探し

あなたは「ゴシップ」好きですか？

芸能人の不倫や不祥事、恋愛沙汰、など…。

アプリで通知がバンバン入って来る人気の記事ですね。

また政治家の不祥事、警察の汚職事件、スキャンダルなどなど…。

結論から言うととっとと見るのをやめたほうがいいです。

なにが悪いか？こういうのってモロ「他人の不幸は蜜の味」なんですね。

これを見続けるってことは「ネガティブ」を探し続けることに他ならないのです。

どういうことかというと…「ネガティブ」を探し続けることでネガティブの発見スピートがどんどん早くなってしまい、結果とし「世の中はネガティブだらけ」という色メガネをかけて世の中を見るようになります。

そんな苦しいことを自らする必要ありますかね？

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

あなたが本当に望む人生ってなんでしょうか？

他人の失敗を見て笑い続けることですかね？

人の恋愛がどうのこうのとかマジでどうでもいいことにあなたの大切な大切な大切な大切な時間を割き続けることですかね？

ちがいますよね？

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

（4） 親のせい、環境のせい

私は貧乏で、かつ世の中金だと思っていたので親をめちゃめちゃ憎んでました。金持ちの子に生まれたかったと。

けどそんなモンは一切本人の幸福度と関係なかったんですね。

まず、幸福度は主観で決まります。これは科学的にみてもそう見るしかないそうです。

じゃあ幸福度にはどんな要素があるか？

お金、健康、自己実現…。色々思い浮かぶと思いますが、一応大きく分けて人間の幸せを決める要素が 3 つあります。

その要素とは…

① 遺伝子　　…50%
② 環境　　…10%
③ 自分の行動　…40%

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

と言われています。

遺伝子は「5-HTT」というものが幸福度を左右していることが明らかになっています。

どうしてこんなことがわかったか、というのも一卵性双生児の双子が生まれてから別れて育った環境でもほとんど幸福度が同じだった、ということがわかっているんですね。

※詳しく知りたいかたは「ポジティブ心理学」を検索してみてください

これが大部分を占めているわけですが、どう感じるでしょうか？

仮にこれが 9 割遺伝だったらネガティブ遺伝子もらっちまったどうしよう！で抗えませんよね？

まぁ、人種とかによって幸福度を感じやすい差などがあるみたいで、日本はわりと低めでした。

そして仕事の環境、家庭の環境、友達関係など、「環境」が与える要素はわずか 10%ということがわかっているんですね。
私の場合、親のせいだ！って思っていた幸福度への影響はたったの 1 割程度だったという恥ずかしい結果でした(笑)。

4 割は自分の行動でどうにかできることなんです。

行動でポジティブに変えていくことができるんです。あなたの行動で幸福度を高めることが可能なんです。

幸せを感じやすいようになれるのです。

なので「行動」すればもっと幸せになれます。幸せになるための「行動」を続けるのです。

私と一緒に幸せになりましょう(笑)

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

（5） 他人との「比較」をやめる

人は幸福になると他人と比較をしなくなるといいます。

「ハンッ！そりゃ幸せならそうだろうよっ！」

そりゃそうですよね、自分が幸せだったら、いちいち人と比べる必要なんかないから、自分が幸せなことに集中しますよね。

「ジョジョ、逆に考えるんだ。比較をやめると幸せになるんだとね。」

ポジティブ心理学でも幸福とは、結局主観的なものでしかはかることができないとされています。

つまりは、客観的な幸せを追い求めている時点で幸せはいつまでたってもやってこないんです。

他人と比較して自分の幸せをはかろうとすると「相対値」なモノになってしまいます。

じゃあやたらお金もあって家族とも仲良さそうな人が近くにいたら、自分は全く幸せじゃないんでしょうか？

そこで主観的に見る、そして「絶対値」でみてください。

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

あなたはなにも持っていないでしょうか？

今一番不幸でしょうか？自分の主観的でいいんです。

誰かと比べて誰かより幸せとかは正しいモノの見方ではありません。

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

3. 幸せになるためにはじめるべき「習慣」

（1） たった「100 円」で幸せを感じる方法

「そんな方法あるわけねーだろww」

それがあるんです。その方法とは「日記」です。

日記と言ってもちゃんとした方法がありますので説明しますね。

簡単に言ってしまうと今日を起きた良かった出来事を一日の終わりにノートに書くという方法で「スリーグッドシングス」といいます。

今日起きた出来事でよかったことをたった3つ探して書き出す、ようは今日起きたポジティブな出来事を書き溜めるという方法です。

こうすることで「ポジティブを発見するクセ」がつきます。

ポジティブになるための訓練だと思ってください。

まずは1個でも構いません。

完璧主義にならず、今日起きたポジティブな出来事を探すクセをつけましょう。

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

試しに今探してみてください。「今日良かったことです」

すぐに見つからないと思います。

良かった出来事は本当になんでもいいのです。

・目覚めがよかった
・お昼ごはんおいしかった
・う〇このキレがよかった(笑)

なんでもいいのです。

ポジティブの発見スピードがあがります。

結果としてポジティブ方面に向かっていきます。

習慣はものによりバラつきがありますが、平均して 66 日あると身に着くと言われています。まずは 66 日やってみましょう。

『追加課題』
また、できるのであれば人への感謝を週に一回でいいので上記習慣に追加して書きましょう。

人への感謝が幸福度を上げるということが研究でわかっています。

これも、結婚相手がいれば「家族になってくれてありがとう」とか、子供がいるのであれば「生まれてくれてありがとう」とかそんなんでいいのです。

ゼヒやってみてください、これだけで幸せを感じることができるのであればとんでもない「投資」だとは思いませんか？

ちなみに私もやっていますがじんわり幸せを感じることができます。オススメです。

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

（2）「重要」な行動をする

私達は自分で思っている以上にムダな時間を過ごしていることがあります。

仕事が終わって家に着き、テレビをなんとなく見始めて気づいたら夜中になってしまった。
「暇つぶし」でアプリを起動したら2時間位平気でやってします。

この無駄な時間を変えていかないといけません。

私たちは本当に望む人生を手に入れるための「重要」な行動を続けないといけません。

もう一度いいます。私たちは本当に望む人生を手に入れるための「重要」な行動を続けなくてはいけません。

そしてそのためにも日々やっていることを分類しなくてはいけません。

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

これは4つに分けます。
①緊急かつ重要
②緊急じゃないけど重要
③緊急だけど重要じゃない
④緊急じゃないし重要じゃない

	緊急	
重要	①緊急かつ重要	②緊急じゃないけど重要
	③緊急だけど重要じゃない	④緊急じゃないし重要じゃない

①は骨折したーとか、火事とか、今すぐ解決しないといけない事。
②はあなたが本当にやりたいことです。私で言えば働かないために副業の活動をすることですね。
③はしょうもないことです。LINE とか電話とか。仕事で言えば受付対応とか。
④は本当にしょうもない、テレビ見てるとか暇つぶしにアプリをやるとか。

この③④をなくして、②をするための時間を増やさなくてはいけません。

これ、ギャラクティカ意識してください。

時間の断捨離してください。必要ないことは生活から排除してください。

行きたくもないけどまわりの目があるから…となんとなく行ってる会社の飲み会、断ってください。

みんなで行くから仕方なく行ってるランチ、やめてください。つまんないけどなんとなく見てるメルマガ、解除してください。

私の場合ですが、携帯をサイレントにしたらめちゃくちゃ快適になりました。電話も気付いたらかけなおせばいいんです。
あなたが必要なときに見てかけなおせばいいんです。

作業を中断させられる電話って本当に時間泥棒。キライ(笑)

見直してください。

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

変えてください。

あなたがやらなくてはいけないのはあなたが幸せを手に入れるために行動することです。

どうでもいいアホみたいな時間捨ててください。

暇つぶしとかしないでください！これからそんな時間絶対にいりません！

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

（3） 脳が自動で幸せを探し続けるテクニック

脳にはクセがあります。

脳は「否定形」をとらえることができません。

試合の前に「絶対ミスをしない！ミスをしない！」と試合に臨んでもよけいミスをしてしまうのです。

「ミス→しないようにする」順番で入ってきてしまうからです。

マザー・テレサ氏の言葉でこんなものがあります。
※諸説あります。

> “思考に気をつけなさい、それはいつか言葉になるから。
> 言葉に気をつけなさい、それはいつか行動になるから。
> 行動に気をつけなさい、それはいつか習慣になるから。
> 習慣に気をつけなさい、それはいつか性格になるから。
> 性格に気をつけなさい、それはいつか運命になるから。“
>
> マザー・テレサ

要は思考がめっちゃ大事ということです。

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

思考が最終的に人生に影響するということです。

つまり、ネガティブはことばかり考え続けているとネガティブなことばかり見つけネガティブな人生を歩んでしまうということです。

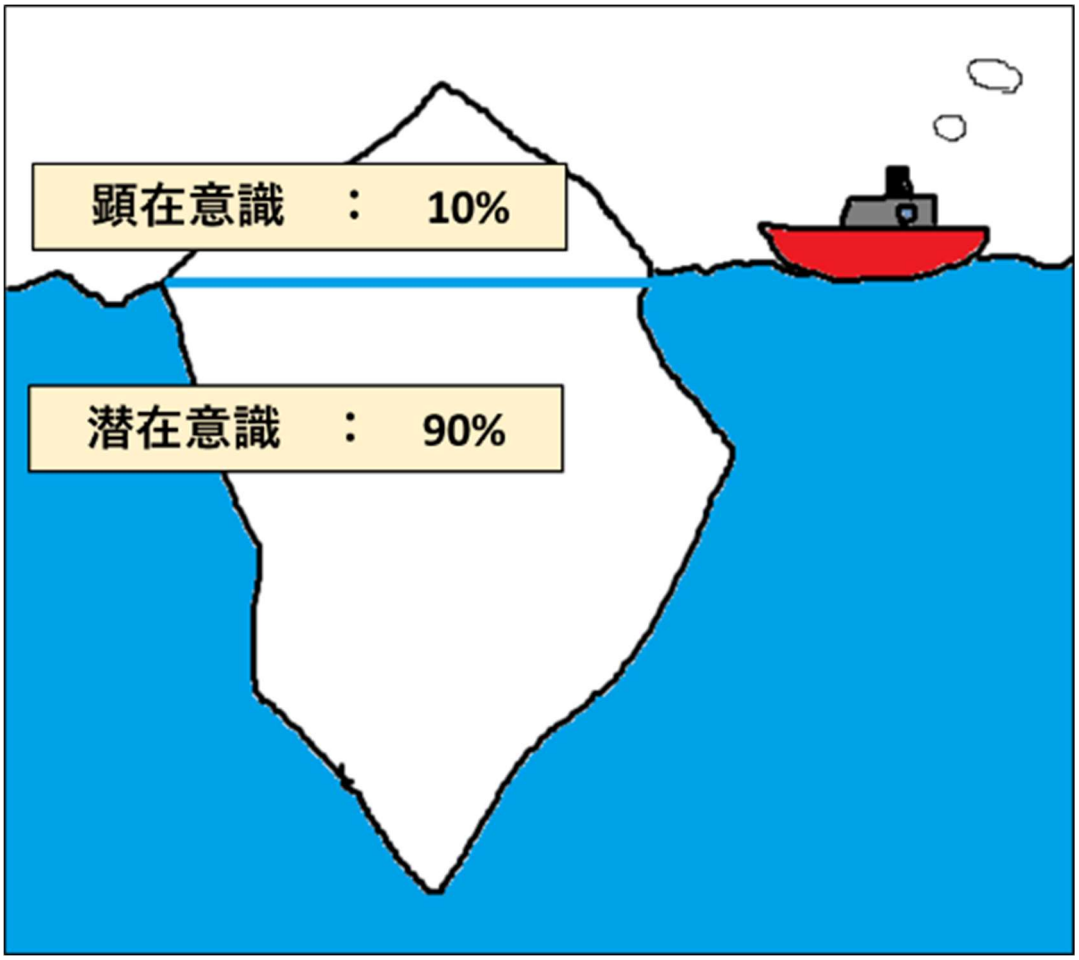
そこで脳の上手な使い方を教えます。

「どうすればもっと人生がよくなるだろうか？」

このポジティブな質問を自分へ投げかけ続けるということです。

脳には「顕在意識」と「潜在意識」の二つが存在します。

よく海にうかぶ氷山に例えられますが、目に見えている部分が「顕在意識」。海の中にある部分が「潜在意識」です。無意識ともいわれます。



この顕在意識は私達が普段「あれやりたい、これやりたい」という意志の部分。たった1割程度といわれています。

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

そして潜在意識。ここは私たちの意志とは無関係に動いている自動運転サービスです。

この全体の9割の「潜在意識」をいかに有効活用するかで私たちの人生は大きく変わります。

今までの私、そしてあなたは、
「どうして私の人生はうまくいかないのだろうか？」という質問を自分へ投げかけ（顕在意識）、その「うまくいかない理由」を探してきていたのです（潜在意識）

そして、うまくいかない場面を脳に見せられ続けていたのです。

前章で説明した「カラーバス効果」でもお話しましたね。

どうすればよくなるかを考えてください。

人生がよくなる方法を考え続けてください。

ただ、その考え続ける、というのが意志の力だけでは難しいところです。これが挫折の原因でもあるんですね。

そこでアプリを併用します。グーグルカレンダーを使用します。

朝、昼、夜に自分へ質問するリマインダーを作る。

「どうすればもっと人生がよくなるだろうか？」というリマインダーが毎日朝来るようになっています。これでいやでも毎日考えることができます。

私はアンドロイドですがデフォルトで入っているアプリではなく改めて取り直しました。

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

（4） ストレスは『起爆剤』

ストレスって、身体に悪いっていう印象ありますよね？

だから一般的な考えではストレスなるべくを避けたりしようとします。

しかし、ストレスが身体に悪いと思うことが死亡率を高めるということが研究で明らかになっています。

「じゃあどう考えりゃあいいのよ！？」

ストレスは必ずしも悪い面だけではありません。むしろストレスをうまく使うことができると、自分を奮い立たせて集中力を上げたりとか、テストの点数を上げたりとか、免疫力を上げたりとか、大いに役立ってくれるのです。

つまり、ストレスに対して「乗り越えて成長するためのモノ」という認識に変えましょうということです。

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

更にはストレスはあなたへ大切なことを教えてくれるものでもあるのです。

ストレスを感じた、ということは、あなたの大切なにかがおびやかされたからなんです。

このストレスを力に変える方法があります。

① 今ストレスを受けたことをしっかりと受け止める。
② ストレスを感じたことで自分のどんな大切なことがおびやかされたか？を考え、今後おびやかされなくてもいいように何ができるか？を考える。
③ 行動に移す。

例えば…
私が仕事をしていると、定時の 1 時間前に残業しないと終わらないような業務をいきなりふられました。
私は強いストレスを感じました。そこでなんでストレスを感じたのかをしっかり考えてみたところ、上司の言い方よりも、会社の待遇よりも、自分は家庭が大事だから、早く帰って子どもと妻と過ごすことがなによりも大切だと気付いたのです。
とりあえず、今回は丁重にお断りをし、基本的には定時で帰るという旨を再度上司に伝えることにしました。

こんなところでしょうか。

ストレスを感じたときの「コンチクショウ！」という負の感情は非常に爆発力があります。

「負けず嫌い」これを有効活用しましょう。

スポーツをやっていた人なら「悔しい！」という気持ちは以上に頑張りますよね？それと一緒です。悔しいは力です。

ストレスを感じて「ク〇が！みんないなくなっちゃえ！」みたいな自暴自棄＆傍若無人になるのではなく、この感情を乗りこなして次のレベルに行ってやるぜ！と思うようにしましょう！

私が副業を始めたきっかけは仕事がつらすぎて診療内科を受診した後です。

悔しい、ムカツく、見返してやる、これらの気持ちを全部副業に向けたんですね。

あなたもストレス発散で時間とお金を浪費してしまうのではなく、一緒に有効活用しましょう！

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

（5） マインドフルネス瞑想

「マインドフルネス？あー。あの目をつぶってフーフー言うあれね。知ってる知ってる。」

じゃあないんです。**マインドフルネス瞑想は絶対の絶対の絶対にやってください。**

近年マインドフルネス瞑想に関する研究はいたるところでされて、その効果は科学的に証明済みです。もうやらない理由がないです。今すぐ今日からやってください。

正直このマインドフルネス瞑想の効果をなめてました。とんでもないです。具体的どういう効果があるのか。思考力を司る前頭葉が大きくなるというとんでもない効果の他、集中力向上、ストレスの減少、免疫機能の向上、睡眠の質の向上などなど。書ききれないので割愛しますが。

※詳しく知りたい方は「マインドフルネスストレス低減法」で調べて下さい。

これをゼヒとも「習慣」にしてください。最初は1分でも構いません。毎日やるようにしてください。絶対に変わっていきます。

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

そしてこれこそが瞑想の方法だ！という方法はないのですが、念のため書いておきます。

①　　姿勢を正しくする

あぐらをかいてなるべく背筋を伸ばします。

②　　呼吸をゆっくり

ゆっくりと呼吸をします。1 分間で 4 回程度が理想とされていますが、最初はあまり気にしなくていいです。
吸う時間より吐き出す時間を長くすると楽です。4 秒吸って 6 秒吐き出すイメージです。
このとき口をすぼめてゆっくり吐き出すのがポイントです。

③　　意識を呼吸に向ける。

ポイントは呼吸に注意を向けるということです。
呼吸をしている「今」に注意を向けて下さい。

なのでコツは
「吸う、吸う、吸う」「吐く、吐く、吐く」とか
とは「1,2,3,4…」「1,2,3,4,5,6…」
と頭で考えるといいでしょう。

ここで色々なことを考え始めてしまいますが、また呼吸に注意を戻してください。

といってもあまり最初からうまくできるとは限らないので、気張らずリラックスしてやってください。

こちらに関しても瞑想用のアプリがあります。

私は「Meditation Timer&Log」というものを使用しています。（2018.10.1 時点）

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

瞑想の時間を測れるし、総合でどれくらいの時間を瞑想したか？
を記録できるます。また瞑想中の音楽も提供してくれています。無料です。素晴らしい。

他の人も瞑想頑張ってるんだ！というのを励みにしたい方は「InsightTimer」というアプリがいいでしょう。

今現在瞑想中の人がわかったりします。

ぜひアプリも有効活用して瞑想を習慣にしてください。

追記）
iPhone の人は「メンタルトレーニング」というアプリを激オススメします。毎日のポップ通知を勝手にしてくれる他に、どれくら瞑想に集中できたのかをグラフで教えてくれます。

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

4. ワーク

（1） ロードマップ

前章にも書きましたが「目標と目的」を含んだロードマップというものを作ります。

①欲しいもの、絶対にしたいこと、やり残したこと、５個ずつあげる。

②その中から優先順位一位を選ぶ。

③プリントアウトし絶対目につく場所にはる

これだけです。プリントが難しいのであれば、スマホの待ち受けとかにしてください。

これを見るたびに目標に向かうことを忘れなくなります。目的がセットになっているので動機付けがしっかりされていて折れにくいものとなります。

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

（2） 100Thanks

これは簡単ですがめちゃめちゃ強力です。

これをやり終わったら「生きててよかったー！」と感謝せずにはいられませんでした。

では早速いってみましょう。

用意するものは「ノート」と「ペン」だけでOKです。
パソコンでメモ帳を開いてやってみてもいいですよ。

では書く内容ですが、「感謝すべき対象を 100 個あげてください。」

これ難しいですが頑張って絶対に 100 個あげてください。

「ヒロタロウさんそんなにねーッスよ…」

そういわずによく探してみてください。

例えばですが、今この文章を見ているのは「目」があるからですね？

そして本商品を購入できたのは自分が働いて得た給料からですが、そこへはどうやっ

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

て出勤してますかね？

どんな小さなことでも構いません。感謝できるもの探しまくって 100 個並べてください。

並べ終わったあとに気付くはずです。自分がこんなにも「持っている」人だったんだと。

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

（3） 遺書

「ななな！なんて物騒な！」

と思うかもしれませんが…これもめちゃ強力なのでゼヒやってください。

あなたも私もいつ死んでしまうかは誰にもわかりません。

そのまえにあなたの思いを一度全部形にしてみてください。

これは「明日あなたが死んでしまうことが決定している前提」で遺書を作成してみてください。

あなたに恋人がいれば恋人へ、結婚相手がいれば結婚相手へ。
子どもがいれば子供へ。
両親がご健在であればご両親へ。
渡したい友達がいればそれもいいかもしれません。

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

超真剣に、いずれ見られてもいいように書いてみてください。

そして、書き終わったあとに必ず読み返してみてください。

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

（4） 過去の書き換え

あなたの過去を書き換えるワークをご紹介します。

「ま、まさか…ヒロタロウさんは未来から来たんスかァッ！？タタタタイムマシンは！？どこだぁぁ乗せろオオオオオオオ！！！！」

いえ、正確に言えば「過去に起きたネガティブな出来事をポジティブに見直す」ということをします。

手順を説明します。

① 各時代ごとのネガティブな出来事を書き出す

・幼稚園（保育園）
・小学生（低学年）
・小学生（高学年）
・中学生
・高校生

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

・大学生
・社会人（1～3年目）
・社会人（4～6年目）
このように自分の過去を区切って、それぞれの時期に起こったネガティブ出来事を全て書き出す。

② ポジティブ面を見出す

書き出した出来事が、あなたの人生を長期的に見た時にどんなポジティブな要素を与えてくれたでしょうか？

こじつけでもいいので頭をひねって書けるだけ書いてください。

③ 自分の口から人に言う&何度もやる

「こんな嫌な出来事があったけど、あの出来事のおかげで変われた」ということを人に説明してみる。

そしてこれは何回もやってもください。

繰り返し行うことによりポジティブとネガティブがいかにセットであるかを身をもって体験できるかとおもいます。

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

（5） セルフイメージのボトムアップ

バカヤロー！自分のことをそんなにけなして生きてなにが人生か！

「ちょっ…いきなりどうしたんですか？」

あなたのその自己肯定感の低さはこれから生きていくにあたって命とりです。

あなたの自己肯定感を高めてさしあげます。

必ず、誰もいない場所で一人でやってください。

恥ずかしいですが絶対に効果あると思います。

手順を説明します。ノートとペンを用意してください。

① 自分の好きなところをあげられるだけあげる
恥ずかしいかもしれませんがあげてください。

② 自分の嫌いな面をあげる

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

ここがめちゃ重要です。

③ 嫌いな面のポジティブ面を見出す

ここがめちゃ重要です。②であげた嫌いな面を、好きに見直してください。
ここの変換をたくさんおこなってください。

そして気付いてください。

見方をちょっと変えるだけであなたの短所と思っていた部分が長所になりえるのです。

全然悪い面ばかりじゃないと気づいてください。

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

5. 最後に

以上、いかがだったでしょうか。

いずれも私が「もっと早く知りたかった！」ということ『これでもかッ！』とふんだんに詰め込みました。

もしかすると「は？どういうこと？」という箇所もあるかもしれません。

その場合はしばらくしたらまたこの商品を見てみてください。
また成長したあなたが見ることにより「なるほど！」へ変わるかもしれません。

そしてここまで勉強などをして気付いたことがあります。

それは自分と徹底的に向き合えば向き合う程、自分の感情、気持ち、願望を知れるということです。

「ワークなんてやらなくても、自分のことは自分が一番よく知っている」なんていうのは絶対にありえないです。むしろ自分が一番知らないかもしれません(笑)

今回のようなワークでアウトプットすると自分の本当の欲望、願望が少しずつ見えてきま

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

す。

自分の人生じゃなく親の期待を背負ってたりとか、他人の夢を見ていたから苦しかったんですよね。

自分の感情を紙に書き出す。

これだけでもたくさんのことがわかります。

そして、あなたが本当に望む人生、それは色々な言い方があるかと思いますが間違いなく言えることは「幸せ」になるということです。

ゼヒ、そして絶対に「幸せ」になってください。

幸せを連呼しちゃうと怪しい宗教な感じが否めませんが、私が得た知識、情報であなたの人生がほんの少しでも「幸せ」に向かうことを願っております。

それではまた。

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

6. あとがき

最後までお読み頂きありがとうございます。

感謝の気持ちを伝えると当時に、少しばかり自己紹介をさせてください。

妻と娘二人と暮らしています。あと犬をかっています。

システムエンジニア、プログラマとして働きながら副業をしています。

ヒロタロウはペンネームです。

ジョジョの奇妙な冒険が好きで太郎を拝借しました。

あの敵を「オラオラオラァッ！」っとぶちのめすシーンは他にはない気分爽快なスカッ！
とさわやかなシーンですよねぇ～。

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

クソ貧乏の生活のなれ果て

本商品を作ろうと思ったきっかけですが…

私は男3人兄弟の真ん中に生まれました。

2番目でだいぶ放っておかれていました。親の性格もあり、非常に自己肯定感の低いまま育ちました。

そして家は貧乏でした。

ホームレスになるほどではありませんでしたが、「欲しい」と思ったものを買えた思い出は両手で数えるほどじゃないか？
と思えるほど、ひもじい思い出しかありません。

そしてそのまま社会人になっても貧乏のままでした。

本当に小さい頃から「世の中お金」だと思っていました。

お金がない家庭で育った自分は幸せになれない、そう思い込んでいました。

彼女とデートしてもお金がないからご飯を食べれない。

「ディズニーランドにいきたい！」
と言われても全くいい顔ができなかったと思います。

大学で心理学を学ぶも、この業界では食っていけないことを悟り、IT業界に飛び込む決意をします。と、給料もそうですが、人の悩みを聞いている場合ではなかったんですね。

必殺「死んだ方がマシ」

入社してからすぐ大炎上プロジェクトに配置され、残業、残業、出張の日々…。

右も左もわからず飛び込んだ業界はとんでもない労働環境でした。

「死んだほうがマシだ」

何度思ったかわかりません。

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

その後、社会人3年目で高校時代からずっと付き合っていた彼女と結婚。

子宝にも恵まれ、これからもっと絶対幸せになるんだ！

そう思ってました。

死んでるも同然の社畜人生

しかし、急に給料が増えるわけでもなく、、、

結局なにも変わらない日々、、、残業、残業、残業、、、

全部お金のせいだと思っていました。

恥ずかしい話ですが、全部なにかのせいにしていました。
親のせいにしていました。
学校のせいにしていました。
会社のせいにしていました。
世の中のせいにしていました。
国のせいにしていました。

なんとか人生を変えたい。

でも、、でも、、どうしたらいいかわからない。

なんとか現実を変えたい。

けど、、けど、、どうしていいかわからない。

こんなやつれてゾンビみたいな姿を子供に見せたくない。

人生は楽しいものだと背中で見せてあげたい…。

運命を変える出逢い

そんな中、一冊の本に出会います。

『引き寄せの法則』をご存知でしょうか？

言ってしまえば「思考は現実化する」という法則のことです。

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

私はこれにハマりました。

これさえあれば俺は人生を変えられる！しかし、一向によくなることはありません。

そりゃーそうです。私は誤解をしまくっていたのです。

言ってしまえば「願っていれば望む現実が勝手に引き寄せられる」と思っていたんですね。

そんな魔法みたいなモンじゃないのでなにも現実が変わりません(笑)

ゲロスタート人生

そうこうしていると朝起きて会社に行かなくてはならないとわかった瞬間に異常な吐き気に襲われるようになります。
恥ずかしい話ですが無断欠勤もしてしまいました。

そこまでなって気付いたのです。自分で行動して自分で人生を変えるしかないと。誰も助けてくれない。自分でなんとかしなくては。

そこから副業としてブログをスタート。

記事のネタとして、もともと興味をもっていた心理学を勉強しました。

怖がってないでなんでもいいから行動することを覚えました。

そうすると、人生がどんどん良くなっていきました。

「ちょっと何が言いたいかわかりません」

すみません長くなってしまいましたね。

地獄を抜け出すノウハウをシェアしたい！

要するになにがいいたいかと言うと、私が地獄のような日々から抜け出すために学んだこと、経験したことを共有したいだけです。

いうなれば「過去の私を救いたい」と思ったのです。

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.

ちゃんとした知識、そして体験談をシェアさせて頂いて、これを見ているあなたに1秒でも早く今の辛い状況から抜け出して欲しいのです。

過去の辛くて辛くてただただ「死んだほうがマシだ」と思っていた自分に似たあなたを救いたいのです。

というわけで、私はこの商品を全力で作りました。

ということをどうしてもお伝えしたかったのです。

ゼヒ、この中にある知識を吸収して、人生をとっとと好転させてください。

応援しております。

それでは。

Copyright© ヒロタロウ , 2018 All Rights Reserved.