

4日間でセルフイメージを改善してなりたい自分になる方法
Improve Your Self-image Within 4 Days

4日間でセルフイメージ を改善して なりたい自分になる方法

Improve Your Self-image Within 4 Days

木村 哲也
Tetsuya Kimura

- 1 -

Copyright (C) 2008 木村哲也 All rights reserved.

4日間でセルフイメージを改善してなりたい自分になる方法
Improve Your Self-image Within 4 Days

はじめに

このたびは、当 E-Bookをダウンロードしていただき誠にありがとうございます。

このレポートでは、たったの4日間であなたのセルフイメージを改善して、あなたがなりたい自分になる方法をお伝えします。

ヘンリー・フォードは、

「あなたができると思おうと、できないと思おうと、どちらも正しい」

という言葉を残しています。

これは、まったく真実です。

あなたが普段思っていることが、今のあなた自身なのです。

ですので、あなたがなりたい自分になるために、あなたのセルフイメージを改善する必要があるのです。

これは私が実践し効果があったセルフイメージの改善方法です。

是非、あなたも実践してあなたがなりたい自分になるきっかけにしてください。

2008年12月
木村哲也

著作権について

『「金持ち父さん」のネットビジネスで経済的に自由になる方法』PDF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。本レポートの使用に关しましては、以下の点にご注意ください。

- 本教材の著作権は 木村哲也 にあります。
- お名前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）することを禁じます。

使用許諾契約書

本契約は、本レポートを購読した個人・法人（以下、甲と称す）と 木村哲也（以下、乙と称す）との間で合意した契約です。本レポートを甲が受け取り、パッケージを開封又は購読することにより、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レポートに含まれる情報を、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

本レポートに含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本レポートから得た情報を、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レポート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、違約件数と損害金額を乗じたものの50倍の金額を支払うものとします。

第5条 責任の範囲

本レポート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。

目次

1日目 セルフイメージの再インストール

2日目 イメージ化

3日目 自己肯定

4日目 ネガティブ思考の上書き

まとめ

4日間でセルフイメージを改善してなりたい自分になる方法
Improve Your Self-image Within 4 Days

はじめまして。

この E-Book 作者の木村哲也です。

まずは簡単に、自己紹介をさせていただきます。

1975年 岐阜県生まれ

大学を中退しワーキングホリデーでオーストラリアへ渡る。

オーストラリアでビジネススクールを卒業後、東南アジアを放浪し帰国。

帰国後、商社に就職し数年間社会人を経験。

その後退職し、幼いころからの夢だった世界一周旅行へ出発。

帰国後、書籍「金持ち父さん 貧乏父さん」に触発されネットビジネスを開始。

開始後1ヶ月で初報酬を獲得する。

現在、大阪府在住 家族は妻ともうすぐ2歳になる娘1人。

詳しいプロフィールはコチラから

ブログ⇒ <http://cyber-spur.com/>

※経済的に自由になれる期間限定無料プレゼント配布中です。

1日目 セルフイメージの再インストール

それは、私のメルマガの読者さんからの

「成功できるマインドセットを知りたいです。」

と言う1通のメールからはじまりました・・・

ある成功者が言うには、

「成功できる80%の要因はマインドセットにある」

とのことでした。

■第1日目は、“セルフイメージの再インストール”

についてお話しします。

あなたは、どのようなセルフイメージを
もっているでしょうか？

心理学者によると、セルフイメージは
だいたい5歳～7歳までに形成されるそうです。

そしてそれは、親、友達、先生など、
幼少時に周囲にいた人間によって
形成されるイメージだそうです。

ですので、今あなたが持っている
自分自身に対するセルフイメージというものは、
幼少期に形成された非常に古いセルフイメージ
ということになります。

もしかしたら、あなたはすでにどこかで
古いセルフイメージを改善して、
現在はより成功できるセルフイメージを
お持ちかもしれません。

しかし、一般的には古いイメージのまま
それが、自分であると思い込んで今日まで
生きてきている人が多く存在しています。

私は、もしあなたが古いセルフイメージを
持ったまま今日まで生きてきているのであれば、
是非、この機会に新しいセルフイメージに
改善してほしいと思っています。

私自身も、セルフイメージを改善しました。

それまでは、何をするにもネガティブで、
自分自身に自信が持てませんでした。

でも、セルフイメージを改善してから、
自分自身に自信を持ち、より楽しい人生に
なりました。

ですので、是非、あなたにも、
セルフイメージを改善して欲しいのです。

セルフイメージとは、自分に対して持っているイメージで、
あなたのという存在の核になります。

自分自身に関するすべてのことは、
自己認識によって決まります。

- ・あなたが、どれくらいうまく人間関係を構築できるか
- ・あなたがどれくらい健康か
- ・あなたがどれくらい仕事で成功しているか
- ・あなたがどれくらい稼いでいるか

これらはすべて、自己認識に基づいて決まります。

人間は、自分がこうだと思っている人間になるのです。

これは、非常に大切なことですので、
是非、覚えてください。

人間は、自分自身がこうだと思っている人間になります。

ですので、自分に対するセルフイメージを
改善するということは、自分自身に
自分はこういう人間であるとインプットする
ということからはじまります。

そして、人間は必ず自分自身が思い込んでいる
人間になれることができます。

逆に、人間は自分自身が思い込んでいる
以上の人間になることも、
以下の人間になることもできません。

必ず人間は、自分が思い込んでいる通りの
人間になるのです。

もしあなたが、ネットビジネスで稼げるようになりたいのでしたら、そう強く思い込んでください。

自分はネットビジネスで稼げるんだ！と。

もしあなたが、経済的に自由になりたいのでしたら、そう強く思い込んでください。

自分は経済的に自由になるんだ！と。

強く信じてください。

人間は元来ネガティブな動物です。

自分自身に語りかける75～85%はネガティブな内容です。

少し、振り返ってみてください。

そうではないですか？

例えば、自分にはこれはできないとか、

自分はこうだからそれはできないなど、
それはすべて自分が勝手に思い込んでいる
ネガティブなセルフイメージです。
ですので、強いセルフイメージが必要なのです。

強いセルフイメージがないと、
人間はどんどんネガティブなことを考えて、
成功できなくなってしまうのです。

自分はできるんだ！という強い
セルフイメージを形成してくださいね。

毎日、自分はこうなるんだ！と
自分自身にインプットしてくださいね。

まずは、セルフイメージの改善から
始めてみましょう！

一言で言うなら、“思い込み”です。
思い込んだらいいんです。

思い込みが強ければ強いほど、
あなたが思い込んだとおりの人間になります。

是非、強いセルフイメージを自分自身に

インプットしてください。

■ 初日のひとつ

セルフイメージ、、、

どうですか？

もしかしたらあなたは、

セルフイメージを改善するなんて言うけど、
そんなに簡単にできるわけねーよ、、、

なんて思っているかもしれません。

それがあなたのセルフイメージですよ！

「できない！」とってしまったら、
すべてにおいて何もできません。

セルフイメージは改善できます。

「できる！」とって、
あなたがそうなりたいと思う人間であると

思い込んでくださいね。

あなたならできます。

このレポートをダウンロードして下さった

あなたならできます。

私はそう信じています。

2日目 イメージ化

■今日は、“イメージ化”についてお話します。

あなたもイチローを知っていますよね。

メジャーリーガーのイチローです。

私が昔飼っていた犬の名前はジローでした。
もう、だいぶ前に死んじゃいました。

いや、正確には行方不明になっちゃいました。

いったいどこへ行っちゃったんだろう・・・

まあ、そのイチローなんですが、
イチローには数々の逸話があります。

その中でも、彼は毎日試合に行く前に必ず
カレーを食べていることは知っていましたか？

毎日、昼ごはんはカレーです。
弓子さんの手作りカレーです。

そして、決まった時間に決まったところを散歩して、
決まった時間に球場へ行くそうです。

そして、これはあなたもご存知かもしれませんが、
決まった練習メニューを終えて、
決まった足取りでバッターボックスへ向かいます。

そして、右手を突き出し左手で右肩に触れるという
独特のポーズをとったあと、
ヒットを量産するのです。

イチローは、「準備が全て」とコメントしていました。

準備ができていたから、メジャーリーグへ行って大成功を収めたのでしょう。

それで、この“準備”なんですが、もちろん明日ピクニックへ行く準備ではありません。

イチローが言う“準備”とは、まさにイメージトレーニング、イメージ化なのです。

初日に、セルフイメージの話をしました。

その中でわたしは、自分はこういう人間なんだ！と自分がなりたい自分を自分自身にインプットしてくださいといいました。

実は、この自分自身に対するインプットをイメージ化によってより強化できるのです。

繰り返し繰り返しあなたがなりたい自分をイメージして、なりたい自分をあなた自身にインプットしていくのです。

これは習慣化する必要があります。

4日間でセルフイメージを改善してなりたい自分になる方法
Improve Your Self-image Within 4 Days

大体21日間、毎日毎日なりたい自分をイメージし続けるのです。

私はいつも、夜寝る前に必ず自分の将来のなりたい姿をイメージします。

そして、決まった時間にはなかなか起きられないのですが、カレーも毎日食べないですが、もちろんバターボックスにも立ちませんし、ヒットも打てや一しません。

しかし、イチローみたくそこまで準備をしなくても、夜寝る前に必ずイメージ化をします。

自分自身の未来に対しての準備です。

まあ、だいたい数分で寝てしまうのですが、、、しかし、それが夢の中で出てくるんです。

これが実は一番効果があるそうです。大先生がおっしゃるには。

ですので、昨日お話した、セルフイメージを再インストールするために、毎晩、イメージ化をしてください。

あなたがなりたい自分を毎日寝る前に
イメージするのです。

21日間、やってみてくださいね！

■2日目のひとこと

4日間であなたは、セルフイメージを
改善する方法を知ることができます。

しかし、本気であなたがセルフイメージを変えたいのであれば、
是非、この4日間の内容を少なくとも21日間
続けてください。

必ずあなたの生活に変化が現れます。

約束します。

是非、頑張って続けてみてくださいね！

3日目 自己肯定

■今日は、“自己肯定”についてお話します。

人間には顕在意識と潜在意識があることを
あなたもご存知だと思います。

これらを説明するのによく用いられるのが
「冰山」です。

冰山は、水面から頭を出しているのが
全体のわずか3～10%です。

そして、その3～10%にあたる、
いわゆる冰山の一角が、実は、我々の
顕在意識であり、残りの90～97%が
潜在意識なのです。

顕在意識とは、まさに今あなたがこのレポートを
読んで、考えたりしているその意識です。

また逆に、例えばこのレポートを読みながら、
痒いところを無意識に搔いたりする
その行為などは潜在意識がしていることです。

それで、これから述べることを
注意して聞いてほしいのです。

それは、あなたはおそらく普段、
顕在意識を主体として生きていると
思っていると思うのですが、

実は、それは違って、先ほど述べた意識の大部分を占めている潜在意識が主体となってあなたは普段生きているということです。

例えば、思い出してみてください。

あなたが、仕事を終え、車で帰宅する時、その日にあったいろいろなことを思い出しながらほとんど運転に集中することなく、気が付いたら家まで着いていたという経験をしたことがあると思います。

実は、これはすべて潜在意識が過去の記憶や経験をもとに無意識のうちにやった仕事なのです。

こんなことは、日常茶飯事、潜在意識によって行われているのです。

それほど潜在意識は我々の、生活に大きく関わっているのです。

ですので、我々は潜在意識をコントロールする必要があるのです。

私は、初日と2日目で、

セルフイメージの再インストール、

そして、イメージ化

について話してきました。

これらはともに、潜在意識に対する働きかけなんです。

そして、今日、もう一つ、潜在意識に働きかける自己肯定の術をお伝えします。

これも、簡単です。

ただ、自分に対してなりたい自分をイメージしたポジティブな短い言葉を言うだけのことです。

例えば、

- ・俺は、成功である。
- ・私は、優れたインターネットマーケッターである。
- ・俺は、ネットビジネスで月収100万円稼いでいる。
- ・私は、優れたリーダーである。

このようなことを自分自身に対して言うだけです。

簡単ですね！

これは、一日に何回言ってもいいです。
多ければ多いほどいいです。

すると、潜在意識は、

「あっ、そうなんだ、俺は成功者なんだ。」

と勝手に思い込んで、先ほどのように、
無意識で車を運転するように、
あなたを成功のゴールへと導いてくれるのです。

自己肯定を続けてください。
これも、21日間続けてください。

ただし、ここで絶対にやってはいけないのは、
ネガティブな自己肯定です。

これは、絶対にしてはいけません。

潜在意識は、ものすごく無垢なので
ついついあなたのネガティブな肯定も
そのまま受け入れてしまいます。

決して、ネガティブな自己肯定は
してはいけません。禁止です。

それでは、自己肯定、

是非、思う存分活用してください！

■3日目のひとこと

セルフイメージを改選させる目的は、
もちろんあなたがなりたい自分になるためです。

でも、あなたはなぜなりたい自分に
なりたいんですか？

多分、自分の人生を楽しむためだと
思います。

あるいは、何かを達成して満足感を
得るためかもしれません。

私が、ここであなたにお伝えしたいことは、
楽しんでください!ということです。

セルフイメージを改善しながら、
あなたが変化していくさまを楽しんでください。

是非、楽しみながらやって頂きたいのです。

4日目 ネガティブ思考の上書き

■今日は、“ネガティブ思考の上書き”についてお話します。

やっぱりですね、人間、どうしても
ネガティブになるときはありますよね。

私は、昨日まで、セルフイメージを強化して
なりたい自分になってくださいと、頑張っているんですが、
やっぱり人間なんで、どうしてもネガティブに
なってしまうときはありますよね。

それで、今日は、そんな時どうしたら良いか、
について話します。

まず、これは誰でもあると思います。

朝起きて、眠い……

私もよくあります。

で、わたしはどうしているかというと、
まず、起きた瞬間に、

「あー、今日はよく寝た！」

と無理やり言います。

すると、昨日も話したように、
潜在意識は非常に無垢なので、

「あー、よく眠れたのか！」

と勝手に思い込んで、結構すっきりした
目覚めになります。

でも、大切なのは、本気でよく寝たと
思い込んで自分自身に言うことです。

何度も言いますが、潜在意識はすごく
無垢なんですね。

ですので、あなたが自分自身に言ったことは、
そのまま受け取ります。

ですので、あなたがあなた自身に対して
言うことは、そっくりそのままあなたに反映します。

自分には能力がないからできないとか、
自分は売れないセールスマンだとか、
自分は社交的ではないからできないとか、

これらすべて、本当にそっくりそのまま
自分自身に帰ってきますからね。

ですので、もし、このようなネガティブな
言葉を発してしまったら、
すぐにポジティブな言葉で
上書きしてください。

いや、それは違う、自分には能力があるからできる！
いや、それは違う、自分は売れるセールスマンだ！
いや、それは違う、自分は社交的だからできる！

といった感じです。

はじめは、抵抗を感じるかもしれませんが。
でも、続けてください。

楽しんでください。
否定的になるより肯定的になったほうが
楽しいですよ？

肯定的になって、楽しみましょう。

それが、今の時点で本当にできるかどうかは
どっちでもいいんです。

そのように、自分自身に語りかけている限り

いずれできるようになるのですから。

是非、このネガティブ思考を即座に、
ポジティブ思考で上書きする、
という手法もお役に立ててください！

■4日目のひとこと

さあ、これで4日間おわりました。

あっという間でしたね！

特にこの4日目のネガティブ思考の上書き、
重要です。

これだけでも意識的におこなうことで、
あなたは徐々に徐々に変わっていきます。

変化を楽しんでください。

そして、なりたい自分になってください。

あなたのことを応援しています。

まとめ

1. セルフイメージは、あなたが幼いころに
作られた昔の古い自分に対するイメージです。

4日間でセルフイメージを改善してなりたい自分になる方法
Improve Your Self-image Within 4 Days

新しいセルフイメージを再インストール
することで、あなたは、自分が思ったとおりの
なりたい自分になることができます。

2. そのセルフイメージを強化するために、
毎晩寝る前になりたい自分をイメージします。
3. さらに、あなたになりたい自分になるために、
自分自身に対してポジティブな肯定的な言葉を、
毎日できるかぎりたくさん、自分自身に対して言います。
4. ネガティブなことを考えてしまった場合の対処法として、
ネガティブな考えを即座にポジティブな考えで上書きします。

この、4ステップを繰り返せば、
あなたのマインドセットは強化されます。

マインドセットと言っても、意味は幅広いのですが、
マインドセットの中でも特に大切な
セルフイメージの改善になります。

何度もくどいように言いますが、
4ステップは、“21日間”続けてくださいね。

これらは、習慣化される必要があります。

2, 3日やって終わってしまったら、
すぐに今までのもとの習慣に戻ってしまいます。

4日間でセルフイメージを改善してなりたい自分になる方法
Improve Your Self-image Within 4 Days

21日間繰り返せば、新しく習慣化され、
あなたのセルフイメージが、
その後どんどん改善されていきます。

私も21日間実践しました。
そして、セルフイメージがどんどん
改善されていくのを体感しています。

今では、既に習慣化されているので、
無意識の状態です。

習慣化され、潜在意識が勝手に働きだすと、
もはやあなたは成功への自動システムを
手に入れたようなものです。

あなたは、成功するためにマインドセットを
強化する必要を感じているはずですよ。

マインドセットを強化してあなたの
夢を実現させる為に、21日間続けてみてくださいね。

このメルマガをきっかけに、
あなたのマインドセットは強化されるでしょう。

自分と対話しながら、楽しみながら、

4日間でセルフイメージを改善してなりたい自分になる方法
Improve Your Self-image Within 4 Days

マインドセットを強化していきましょう。

<木村の無料メール講座>

『「金持ち父さん」のネットビジネスで経済的に自由になる方法【特別講座】』

<http://www.tmaweb.biz/6221/>

<木村のブログ>

「金持ち父さん」のネットビジネスで稼いで経済的に自由になる方法

ブログURL: <http://cyber-spur.com/>

※経済的に自由になれる期間限定無料プレゼント配布中です。

拙い文章で読み難かったかもしれませんが、最後までお読みいただき誠にありがとうございました。

作者: 木村 哲也

お問い合わせ: karapattar@gmail.com

※このレポートに対する率直なご意見・ご感想・ご質問などがありましたら、是非、上記お問い合わせ先までご連絡ください。
