

92

決意してみる。人生において本気で決意・決心する  
全てに 응용が効くから  
今度こそ、自分の信念の強さを見せつけてやれ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

91

いつまでに、何キロ痩せる。目標と期限の設定  
運命との約束だ。成功するから、設定せよ  
人生最後のダイエットにせよ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

90

毎日30秒で良い。通勤時に立ったままお腹を凹ませてみる  
ただし力を入れたまま、吸ったり吐いたり普通の呼吸をしる  
一ヶ月後が楽しみだ。数センチはウエストが細くなっているはずだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

89

必ずダイエットに成功する  
これまで成功していなかっただけなのだ  
宣誓したことで、目標達成へのスイッチはオンになっている

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

88

自己管理は成功者の必要条件だ。才能でもある  
かつ、成功した者の共通項だ。今回のチャレンジはそのための  
トレーニングだ。才能が開花するはずだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

87

そもそも肥満は生活習慣病だ。病気なのだ  
病気なら徹底して治療するはずだ。今回がチャンスだ  
今までの自分自身の生活を否定するところからスタートせよ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

86

ダイエットのために自分が必要だと思っていることをやれば良い  
どうすれば良いか、何をすれば良いか、わかっているはず  
わかっているのにやらない？そんな自分を一度で良い、屈服させろ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

君は必ずダイエットに成功する。これまで成功していなかっただけなのだ

85

30秒ダイエット。30秒だけのトレーニング  
朝・夜2回で、一日わずか一分間だけのダイエットだ  
それすらできない、いや、やらないというのか？

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

84

夜、寝る前に鏡に向かって言い聞かせる  
「お前は、必ずダイエットに成功する」  
朝、起きて確認しろ。「私は、ダイエットに成功した」

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

83

試しにカロリー計算をやってみよ  
1キロの脂肪を燃焼するのに7000kcalの消費が必要だ  
毎日600kcal減らせば、1ヶ月で2.5キロ減だ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

82

相当量の運動をやらないのであれば、「入り」を減らせ  
一食の半分約300kcalを運動で消費するとしたらいくらか？  
エアロビなら一時間。とんでもない運動量だ。「入り」を減らせ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

81

短期決戦だ。自分の身体 of 自然治癒力を活用するのだ  
腹八分では、食べすぎだ。膨張した胃を縮ませよ  
腹五.八分（ごーてんはちぶ）でちょうど良い。腹六分の一步手前

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

80

自分自身への躰（しつけ）だ  
時には自分をねじ伏せてみる。弱い自分に決別せよ  
まんざらでもない自分自身を再発見してみる

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

79

サプリや特定のダイエット食品の摂取に頼るだけのやり方  
止めたり、もとの生活に戻ったりすれば、どうなる？  
だから、自分の意思の力で生活習慣病を克服するのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

決意したことで、すでにダイエット成功のスイッチは入っている

78

代償なしの成功なんてあり得ない  
長い人生だぞ。ほんのわずかな時間だ、わずかなチャレンジだ  
我慢の後は、広がり続ける夢と可能性が待っていてくれる

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

77

わずか3ヶ月でダイエットに成功する。必ずだ  
わずか3ヶ月でダイエットに成功することができる  
わずか3ヶ月でダイエットに成功した。成功したんだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

76

はあ？ 忙しすぎて痩せる暇がない？  
素晴らしい言い訳だ。一生ずっと先送りする人生だ  
残念だ。後悔するんじゃないぞ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

75

すでに3週間目に入っている。この調子だ  
確実に体質は変化してきている  
外面だけではない。内面的にも変身しつつあるのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

74

成功後が楽しみだ  
真っ先にすることを決めておこう。そう、ご褒美だ  
どこに行く？ 誰に会う？ 何を買う？ 何を食べる？

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

73

変身願望は、受身では、その実現がいつになるかわからない  
今の人生の間には来ない可能性もある  
だから動きだすのだ。だから動きだしたはずだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

72

今回、ダイエットを決意したことこそが運命なのだ  
あなたに、クリアできないハードルは出現しない  
あなたが、必ず克服できると運命から認められている

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ダイエット成功後をイメージできるものを見つけよう

---

---

71

今週は、菜食主義者になってみる  
そして、プラス1%の活動をやるのだ  
いつもより1%余計に歩く、1%余計に走る、1%・・・

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

---

70

自分の成功を自分が信じないで、誰が信じてくれるというのか？  
その期待に応えよ。裏切るな  
テメエの人生だ。テメエが決めるのだ。すべて、だ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

---

69

あなたの成功体験は後に続く誰かの手本となる  
先駆者として、サクセスストーリーを示すことができる  
ダイエットの成功が、あなたに新たな人生を創造してくれる

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

---

68

ゴール後の感動を想像せよ。周囲の驚く顔がイメージできるはず  
生まれ変わった自分がイメージできるはずだ  
そうだ。あなたの人生の主人公は、あなた自身なのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

---

67

ふと気づかないか？ 『陰で』でダイエットを意識している自分に  
イスに座ったままで、腹筋の力で30秒間両足を持ち上げる・・・  
お腹を最大限に凹ませて30秒耐える訓練は続いているだろうか？

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

---

66

ダイエットって、半端じゃない。つらい、苦しい  
ある意味独りぼっちだ。でも、絶対にできる。大丈夫だ  
一つのコトを夢中になってやってみる。とりつかれたように、だ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

---

65

意識次第でいくらでもトレーニングできる  
風呂の中で、両膝の間にこぶしを置いて強くはさみつけてみる  
そう、30秒間だ。両膝で強くはさむ。骨盤を締めるトレーニングだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

そう、変身後に最初にやってみたいことをイメージできるものを

64

ダイエットに対しての、今のやる気は何点だ？  
おそらく満点のはずだ。えっ？ もう減点気味なのか  
満点でなければ原因は？満点との差を自分自身で埋める努力をしろ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

63

筋肉といっしょだ。意思の力も訓練で鍛えよ  
強い思いは現実化する。夢が実現する  
毎日、ゴール後の感動をイメージしてみろ。場所、雰囲気・・・を

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

62

甘いもの、美味しいもの、空腹からの誘惑、仕事帰りの一杯・・・  
自分の意思の力でねじ伏せろ。決意したのじゃなかったのか  
嘘だったというのか。あと2ヶ月間のチャレンジだろ？ やれ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

61

さあ、1ヶ月でどこまでやれた？  
ベルトの穴がだいぶズレて来ているはずだ  
あと0.5キロ減量できたかな？ そう、その反省が大事だ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

60

カロリー摂取>カロリー消費・・・後退、あきらめ  
カロリー摂取<カロリー消費・・・目標実現へのパスポート  
自明の理だ、自分でチェックせよ。誰のためのチャレンジだ？

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

59

三日坊主になっていた？ 当初の決意・決心を忘れていた？  
簡単だ。今日から再スタートだ  
ただし、今回だけは腹をくくれ。すべこべ言わずにやれ！

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

58

人生において貴重な時間だ。そして、ほんの短い時間でもある  
たった3ヶ月のチャレンジで人生を変えようとしているのだ  
わずか3ヶ月間すら集中できないというのか？

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

自分が病気（生活習慣病）なのだ、ということを実感しているか

57

今週は、間食ゼロウィークにするぞ、と覚悟してみる  
誘惑を、甘いささやきを、はねつけてみる  
間食という楽しみは、ダイエット成功後に残しておけば良い

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

56

そこそこの人生  
まあまあの人生  
妥協とあきらめと中途半端、ということだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

55

お洒落、スポーツ、自己実現、恋愛、運命転換・・・  
自分自身をワクワクさせてみる  
夢は無限だ。限界という可能性の枠を自ら設定するな

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

54

今日から一週間で良い。ちょっとしたゲームをやってみる  
食事時に、ごはんを何回噛めるかのゲームだ  
毎日記録更新を狙うのだ。一週間後の回数を比較しろ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

53

わずか、3、4回噛んだだけで喉を通るとしたら？  
自分の胃が引きずり込んでいるということ  
屈服させてみる。自分の一部だぞ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

52

すべてのエネルギーを集中させる。気持ちも意識も、だ  
レーザービームのように一点を狙う。突破できないものは、ない  
今、そのくせをつけようとしているのだ。成功体質への体質改善だ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

51

夢実現への折れ線グラフを記入しているか？  
勝ち越しているだろうか？ 軌道修正が必要なら今日から、やれ  
いや、今からその対応を決意せよ。そして、すぐにやるのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

これまで以前と違う生活をすることで治すのだ

50

自分のキャッチフレーズを変えようとしている  
まさに有言実行になりつつある  
座右の銘に、人生哲学に、なる。ゴール後が楽しみだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

49

自分で決めたこと  
自分の決意に、自分の意識に、自分自身に責任を持って  
テメエの運命と人生が、テメエを必ず見ていてくれる

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

48

チャンスという運命が次に扉をノックしてくれるとは限らない  
今回のチャレンジこそが、運命において大きな転換点になる  
だから、何としても成功させる

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

47

頑張れ自分だ。この調子だ、カラ元気を出せ  
元気なフリをしる。チャレンジがたまらなく楽しいフリをしる  
あきらめたら終わり。あきらめない限り、失敗はない

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

46

君のチャレンジをストップさせたがる人間はいくらでもいる  
でも、実際にブレーキを踏むのは君しかいない  
アクセルから足は離しても、ブレーキだけは絶対に踏むな

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

45

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

44

人生も運命も、常にあなたが何を望んでいるかを知りたがっている  
宣言してやれ。クチにする、紙に書く、ということだ  
人生には、ロスタイムというやり残しのための延長はないぞ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

人は、人生や運命から自分が求めたものしか受け取れない

43

今日から1週間、再度、短期ダッシュだ  
夜8時以降は食べるな。毎日が人間ドック前夜だ  
加速する。1週間後が楽しみだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

42

スタート時の点数（熱意・情熱）に比べてどうだ  
今、何点か？ 同じだけの思いが続いているか？  
再度、自ら点火せよ。誰も再点火なんかしてくれない

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

41

ゴールに近づくほど、夢実現・目標達成のスピードが増す  
目標という磁石に近づくほど、磁力が強まるからだ  
だから、磁力の範囲内に入るまで自分で近づいて行くのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

40

50日間のチャレンジに大きな賛辞を、だ  
みごとだ。素晴らしい  
チャレンジ前の自分を思い出せるか？ 別人のスタイルのはずだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

39

成功を確実なものにするために、次なる目標を意識せよ  
今回のチャレンジ（ダイエット）を、通過点にするのだ  
そう、一気に駆け抜けるのだ。成功者は、その繰り返しだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

38

おい、たまには生き抜きしたら？ 休んでみたら？  
なんてストップさせたがる人間はいくらでも存在する  
それくらい言われて本物だ。それでも決めたとおりに実行する

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

37

今のままだでも十分だ。満足としよう。なんてコトバは絶対に言うな  
確かに現状満足も一つの人生だ。だが、必ず後悔が顔を出す  
しかも後悔するのは、人生の大事な時に限ってだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

人生は、あなたが何を期待し何を欲しがっているのかを知りたがっている



36

これぐらいの自分だ。だから、これぐらいの人生かな？  
妥協なんかするんじゃない。妥協とは、あきらめということ  
もっともっと輝こう。そうだ、輝くことが若さの秘訣だ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

35

そもそも、人生はトーナメントなんかではない  
総当り戦だろ？ 何度でも手を挙げれば良いじゃないか  
勝つまでやれば良い。勝てるように自分が準備すれば良い

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

34

他人が決めた目標なんてノルマだ  
でも自分で決めた目標は夢実現への契約だ。自分の未来との契約だ  
契約を履行すれば良い。大きなものが返ってくる

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

33

手を伸ばせば届くのにやらない。やればできるはずなのに・・・  
人生のチャンスは常に、今、だ  
今、頑張れない人は、人生のどの場面でも頑張れない

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

32

今までの洋服がブカブカになってきていないか？  
まさに変身後の抜け殻だ  
成功者として生まれ変わった自分を自覚できているだろうか

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

31

ここまで来て気を抜くな。どんなに余裕があってもだ  
余力から気を抜く癖があるとしたら、今から直せ。克服しろ  
その癖が、人生の他の場面でも顔を出すことになるから、だ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

30

残り一ヶ月。身震いしないか  
チャンスという幸運がたずねて来てくれる人を知っているか？  
あきらめない人のところだ。そう、君のところだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

人生には、ロスタイムという延長はない

29

イメージできているか？ 成功後の見違えるような自分を、だ  
夢の実現を確信するから、夢がかなう  
成功を信念化するから、成功するのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

28

これまで自分の心の奥に眠っていたパワーを実感できているはずだ  
成功に向けての熱意の温度は半端じゃなかったのだ  
夢をかなえる、成功し続ける権利（才能）を自ら手にしつつある

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

27

続いているか？ 寝る前と朝起きてからの自分への言い聞かせ  
鏡に向かって、オマエは必ず成功する  
オレは、必ず成功する。必ず成功することができる。成功した

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

26

幸運は棚ボタ。強運は自らの手で勝ち取れ  
今まさに、強運を身につけようとしている最中だ  
強運が幸運を連れて来る。そう、君の熱意・頑張りは見られている

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

25

運命が音を立てて動きだしている。聞こえないか？  
間違いなく動きだしている  
とんでもない可能性を信じることができるような気がしないか？

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

24

人生に対して、運命に対して、大胆になれる時が近づいている  
ここまでこれた自分に感謝・感激して良い  
細胞レベルで変身しつつある自分であるはずだ。ゴールは近い

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

23

人生におけるチャンスを、チャンスと気づかない人がいる。残念だ  
だが、君は自分の感覚が変わりつつあるのを実感できるはずだ  
君はチャンスを手にするだけの才能を覚醒させつつある

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

今の状況で頑張れない人は、人生のどの場面でも頑張れない人だ

---

22

---

ゴールまで一つのコトを夢中になってやってみろ  
選択したのは自分だ。嫌々やるな  
一生の財産が築けるぞ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

21

---

あと3週間。人生ありきたりからのコース転換だ  
夢実現コースへのチケットが手に入る  
もう間もなくだ。そのチケットを手に入れようとしているのが君だ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

20

---

ちょっとした野望を、いやとんでもない野望を持ってみないか？  
与えられた人生なんかつまらないじゃないか  
自らの手で創造する、いや創造し続けるのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

19

---

幸運や運命は、困難の向こうに隠れている。いつも、だ  
ヤツらは、君を驚かす準備だけは、しておいてくれている  
困難を乗り越えないから、名乗り出してくれないのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

18

---

今回のチャレンジは、貴重なる成功体験となる  
自信と運命の転換をもたらしてくれた  
次なるステップが、ステージが、見えてこないか？

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

17

---

ゴール手前でスピードを落とすなんてことは絶対にするな  
一瞬で運命が左右されてしまうような人生を選択することになる  
君には、自らそんな人生にして欲しくはない

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

16

---

これまでの取組みを、これまでの熱い思いを  
君の運命が見ていないはずはない  
準備ができた時に、君に微笑んでくれるから

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

人生のチャンスは、今、だ

---

15

---

高まる胸の鼓動が聞こえないか？ 足音が聞こえないか？  
夢の実現・目標達成という瞬間が近づいている足音だ  
成功はすぐそこまで来ている。運命が微笑む準備を始めている

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

14

---

さあ、あと2週間。ラストスパートだ  
達成後の祝杯の準備に入ろう  
ダイエット成功後のご褒美を何にするか。本気で決めよう

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

13

---

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

12

---

すでに目標をクリアして、成功の余韻に浸っているかも知れない  
だが、立ち止まるな。立ち止まっての再スタートはもったいないことだ  
新たな夢の実現にスタートダッシュだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

11

---

残り時間ゼロまで最大限の努力を、いやチャレンジをするのだ  
人生なんて、たった一秒で変わることがある  
君が望む人生は、そんな一秒一秒の積み重ねだぞ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

10

---

さあ、カウントダウンだ  
君は成功した。君は勝利したんだ。雄叫びをあげていい  
これまでの人生の延長線とはまったく違う人生を選択したのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

---

9

---

人生という舞台の脇役から主役へと躍り出る瞬間が近づいている  
自分の人生だ。自分で演じるのだ  
人生の主役は、最後まで君のはずだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

踏み出すのも、今、だ。あの時、あと少しだけと後悔しない人生のために

8

成功への扉が開く。もうすぐだ。間違いなく開く  
開けるのに必要なのは、君の手だ  
運命の扉とは、自らの手でしか開けられない

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7

ここまで積み上げてきた情熱と思いは素晴らしいものだ  
自分だけのオリジナルな成功ノウハウを確立したのだ  
一生使える、すべてに応用が効くノウハウを手にしたのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6

君が望むものは、自分がイメージし実現を確信し実行したものは  
あきらめないでやってきたものは、必ず実現する  
君の人生にとっての夢実現の法則だ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5

ゴールに倒れ込むのではない  
一気に駆け抜けよ。次なる夢に向かって駆けるのだ  
次なる夢の実現へ君の運命そのものがバトンタッチに入っている

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4

君は、素晴らしい。君は、成功することができた  
もちろん君は、次々と夢を実現することができる  
君は、成功し続けることができる

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3

人生におけるもう一つの誕生日まであと3日だ  
生まれ変わった、バージョンアップした君になれる  
人生そのものもバージョンアップだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2

これまでは、AND（そして）、AND（それから）の人生だった  
そう、単なる前日の延長の繰り返しだったのだ  
これからはANDが転換した君だ。変身したDNAが君そのものだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

夢はすでに実現している。夢は必ずかなう

# 1

おめでとう！ 君の夢実現成功物語パートIの完成に乾杯だ！  
スタート前にイメージして、描き続けてきた成功の瞬間だ  
本当におめでとう。素晴らしい君にあらためて乾杯！

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

今日から、次なる夢の実現成功物語パートIIのクランクインだ  
君の人生のヒーローは、君自身だ  
これからもずっと、君の人生の主演は君であり続ける

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

魔法のキーワードとは、夢・目標とその期限日と感謝のコトバ  
「〇年〇月、〇〇を達成した（〇〇になった）。ありがとう」  
「〇年〇月、〇〇になりました。ヤッター（感謝・感謝）」

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

あなたは魔法のキーワードで運命を変えたはずだ  
一つのコトにエネルギー（意識・思い）を集中させた結果だ  
クチぐせにしたはずだ。書きぐせで書いたはずだ。何度も何度も

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

自分が望み、イメージし、クチにして、書き出し、実現を確信し  
ヒラメいたコトを実行し、あきらめないでやってきたことは  
必ず実現する。君の人生にとっての不変の法則。夢実現の法則だ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

あなたは、成功者の肩書きを手にしたことになる  
成功者は成功し続ける。磁石のように成功を引きつける  
あきらめない限りは、人生のステージが無限に広がる

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

たった一度の人生だ。しかも、今という瞬間も確実に進行している  
ワクワク・ドキドキの人生にしよう。浪漫あふれる人生にしよう  
今という一瞬の積み重ねが今日。今日の積み重ねが人生・・・

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

君の思いが現実をつくったのだ