

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

今のままで十分だ。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てい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想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