

90日間で夢をかなえやすい体質(成功体質)に変身するためのトレーニング

夢実現へあきらめない体質になるための方法

e夢かなうドットコム

**eyumekanau.com**

■書くことの実践訓練・・・一つのことに取り組む持続力を鍛えること。熱意を持続させることの訓練

・・・秘訣1

■夢・目標を書くこと・・・同時に視覚で確認すること(書きながら同時に読む・チェックする)

より強く潜在意識に刻みつけること

・・・秘訣2

夢・目標を信念化するためのコトバ

こうなりたいと思う姿を表すコトバ

夢・目標にその実現(達成)期限日を設定したコトバ .....を自由に設定します

(〇〇までに、〇〇〇を達成する、など。)

これが魔法のキーワードになります。おまじないみたいなものです

このキーワードを使ってトレーニングをしようというのが、体質変身のための90日間の旅です

目標は、90日間で100回の記入

(もし、重ね書きで一行のスペースに10回ずつ書いたら、90日間で1000回の記入になります)

千羽鶴・千人針・千日行など、昔から1000という数字は、祈願のために利用されてきました

それだけの思い(祈り=エネルギー)が、必ず届くと信じられてきています

口ぐせは、自己暗示でもあります。その口ぐせに書きぐせのパワーを加算します

口ぐせならぬ、書きぐせで夢の実現へ体質を変える・変身する、のです

■ 夢実現・成功までの熱意の持続と潜在意識への刻みつけ・・・夢をかなえる二つの秘訣

熱意の持続・・・・・・秘訣1

潜在意識の活用・・・秘訣2

実は、秘訣1を「訓練」としてやることで秘訣2の刻みつけ、ができてしまう

単なる訓練ではない。まさに「実践」訓練となるものが、「書きぐせ」

---

さあ、早速トレーニングを開始します

まず、魔法のキーワードの設定

90日間自分に言い聞かせるコトバを設定してください。

要領がピントこない人は、まずはどんなパターンでも結構ですからチャレンジしてみてください。

次に、記入例を確認します

それから、片方のページに番号付きのコメントがありますから、その番号付きのコメントを一気に最後まで読んでください

そして、90日前の日付けのところに、今日の日付けを記入します。そこからずつと日付けを記入してってください(もちろん毎日毎日その日に、該当する日付けだけを記入しても構いません)

それでは、スタートです

90日前の日付けのところは、キーワードを三行分記入する欄があります。

そこへ、自分で決めたキーワードを記入します。それで、OKです。

(もちろん、重ね書きする要領で各行10回ずつ記入すると、90日間で1000回の記入になります)

それでは、旅の終わりにまたお会いしましょう

90日前の日付けのところは、キーワードを三行分記入する欄があります。

そこへ、自分で決めたキーワードを記入します。それで、OKです。

(もちろん、重ね書きする要領で各行10回ずつ記入すると、90日間で1000回の記入になります)

あなたの成功体質に変身するための90日間の旅の始まりです。

旅の終わりにまたお会いしましょう

90日間で夢をあきらめない体質（成功体質）に変身するためのトレーニング

今日、今こそが運命を変える自分革命前夜。ワクワクしない？

90

H25. 8. 16 までに、私はベストセラー作家になる

H25. 8. 16 までに、私はベストセラー作家になる

H25. 8. 16 までに、私はベストセラー作家になる

4/1

例1

人生はリハーサルなしで今が本番。主人公兼主役は誰？

89

まず、キーワード（コトバ）を設定します  
次に、毎日のトレーニングで  
三行書き込むことのできるスペースには三行  
二行のスペースには二行  
一行のスペースには一行書き込みます。90日で100回になります

4/2

例2

夢を持つのにエネルギーはいらない。どんな夢も重さはゼロ  
だから大きな夢を持とうよ  
夢は見るものなんかじゃない。かなえるもの

88

H25. 5. 31 までに私はダイエットに成功する

H25. 5. 31 までに私はダイエットに成功する

4/3

例3

さあ、自分の運命とやらに「取引しよう」と宣言してみる  
今続けていることを最後までやると覚悟したから、決意したから  
きっと運命を変えてくれるはずだよ

87

私は信念が強くなる。積極的に行動できる

私は信念が強くなる。積極的に行動できる

4/4

日付けを  
記入する

なぜ、三日坊主になると思う？  
目標が視界から消えてなくなってしまうからだよ  
だから毎日確認しよう。書いて、持ち運ぶ、忘れないよ

86

H25. 8. 16 までに、私はベストセラー作家になる

H25. 8. 16 までに、私はベストセラー作家になる

4/5

一枚の紙を用意してごらん。魔法の紙になるから  
欲しいモノ、かなえたいモノを書いておくのだ  
その実現期限日といっしょに書いておく。約束手形になるから

85

4/6

一つの夢がかなったら、次は何をしたい。  
それが実現したら、次は・・・という具合に、  
どんどん次にやりたいこと、欲しいものを挙げていく。

84

4/7

「取材旅行」の次は、「会社を興す」「店を持つ」  
その次は、「別荘を手に入れる」でも良い。連想ゲームだと思って  
次々と挙げていこう。記入は、少しずつでも良い。  
修正も補正も自由に、だ。  
次から次へと、**自分の可能性を、限界の枠を拡張続ける訓練。**

今の夢

印税収入で、取材旅行に行く（ヨーロッパとアメリカ）



---

---

今日、今こそが運命を変える自分革命前夜。ワクワクしない？

---

---

90

---

人生はリハーサルなしで今が本番。主人公兼主役は誰？

---

---

89

---

夢を持つのにエネルギーはいらない。どんな夢も重さはゼロ  
だから大きな夢を持とうよ  
夢は見るものなんかじゃない。かなえるもの

---

---

88

---

さあ、自分の運命とやらに「取引しよう」と宣言してみる  
今続けていることを最後までやると覚悟したから、決意したから  
きっと運命を変えてくれるはずだよ

---

---

87

---

なぜ、三日坊主になると思う？  
目標が視界から消えてなくなってしまうからだよ  
だから毎日確認しよう。書いて、持ち運ぶ、忘れないよ

---

---

86

---

一枚の紙を用意してごらん。魔法の紙になるから  
欲しいモノ、かなえたいモノを書いておくのだ  
その実現期限日といっしょに書いておく。約束手形になるから

---

---

85

---

あきらめる人 VS あきらめない人  
どっちが多いと思う？ そうだね、あきらめる人だよ  
だから、あきらめなかった人はあきらめた人の分まで運をもらえる

---

---

84

---

今の夢が実現した後の次なる夢は？



83

1. 今願っている夢の実現のゴール地点に立ったことがある？  
もちろん、ないはず  
立った瞬間の感動・感激・次なるステージ・・・そして予感  
夢はふくらませるもの。ふくらませ続けるもの  
まずは、夢実現の瞬間を想像してみる。現実を創造できるから

82

2. さあ、ゴール地点から逆算でシナリオを作成するのだ  
自分が人生のシナリオライターだ  
シナリオライターに変身だ。「ライター変身！」だ  
繰り返すぞ。逆算のシナリオなのだ  
感動が薄れるから、情熱までもが薄れてしまうのだ

81

3. 常にラストシーンを思い描くクセをつける  
ニタニタしたっていいじゃないか  
ニヤニヤしてると思われても構わない  
自分でニコニコしていれば良い。感動のラストシーンだ  
ラストシーンとは、日時と場所が決まっているということ

80

4. だから、夢をかなえたいならその実現期限日を設定する  
夢を単なるあこがれで終わらせるのか  
運命の歯車を動かし始めるのか、どちらを選択するか、だ  
「ワタシは、〇〇までに〇〇になる」という具合に設定する  
必ず期限日を設定する。夢実現自動達成装置にスイッチが入る

79

5. ゴール地点から振り返る。山あり谷ありが懐かしいはず  
次々と出現するハードルはすべてクリアしてきた  
懐かしい思い出とともに笑い話にすらなることだってある  
人生という大冒険ロマンファンタジーだ  
その主人公が自分自身だ。あきらめを選択するはずがない

78

6. 再度、欲しいモノ・手に入れたいモノを書き出してみる  
一週間前に書いたものを見直してみる  
少ないということは、自分とはそんなものだと決め付けていること  
増やすことができたら、一瞬にして可能性の枠を広げたということ  
100や200書き出せないのか。訓練だ、書き出せ。素直に、だ

77

7. スポーツや習い事の世界では、真似から入る  
当たり前のコトだ。フリマネしてみる  
夢の実現や成功もいっしょだ。成功者のマネをしてみる  
意識が変わる、生活が変わる、運命が変わる、人生が変わる  
意識を変えろ、生活を変えろ、運命が変わる、人生が変わる、だ

前の夢が実現した後の次なる夢は？



76

夢の実現は、ピントが合わない限りは出現できないよ  
夢があいまい。目標があいまい。気持ちもあいまい  
ピントのボケた、あいまいなモノしか出現しない  
あいまいさには、もう一つの不幸が発生する  
ピントが合わない・あいまい、だとエネルギーも沸いてこないのだ

75

10年前に戻れたら、きっと踏み出していただろう  
5年前に戻れたら、きっと違う選択をしていたはず。口ぐせ？  
未来もいっしょだ。絶対、同じことをつづやくはずなのだ  
5年後に振り返った時のスタート時点は、まさに今だ、ね  
10年後に振り返った時の転換点は、まさに今日のはずなのだ

74

スタートをいつにするか？  
全ての準備が整ってから？  
心の準備ができてから？  
明日から？ それとも明後日から？  
違う。今日からなのだ。たった今からスタートするのだ

73

ミカン箱一つに入るわずかな量の苗を植える  
一年育てると株数が2倍に増える花だとしよう  
それをまた植える。コツコツと繰り返して育てていく  
必ず、山いっぱい広がる花畑ができる。ただ、気づいて欲しい  
山いっぱい広がるわずか一年前は、山の片側半分だけなのだ

72

チャンスはささやかない。決まって後から思い出す  
今回以外にも、あと何回成功へのチャンスがやってくるだろうか  
何度でもやってきてくれるものだろうか  
運命は、トライする機会を何回与えてくれるものだろうか  
人生が運命という「出会いと気づき」を何度用意してくれるかだ

71

フィールドに立つ人間  
観客スタンドにいる人間  
夢を与えることのできる人間は、どちらだ？  
見物人とプレーヤー  
成功する資格とチャンスがあるのは、どちらだ？

70

今日という一日×寿命分=その人の一生  
過去と現在と未来  
自分でコントロールできるのはいつ？  
夢の実現、目標の達成に向けて頑張れるのはいつ？  
今日を最高の一日にする → 最高の人生になるから

その次の夢は？





69

8. 自分と同じ夢をかなえた先駆者がいたとする  
その先駆者がどんなことをしたと想像するだろうか  
ならば、同じコトを、いやそれ以上のコトを、やれ  
それが成功者のフリマネをするということ  
フリが意識を変えること、マネが行動を変えること、だ

68

9. 棚ボタの成功はありえない  
あったとしても、それまでのすべてに対してのご褒美だと思え  
トップアスリートが日常の生活の中で当然のようにしていること  
腹筋運動を始めたとする。一時間続けて、1000回続けて・・・  
そんな世界なのだ。当たり前のように、コツコツと・・・再認識だ

67

10. 潜在意識というヤツのことを聞いたことがあるか？  
そう、一人称の区別ができない魔法使いのヤツだ  
勝手に判断して、そのためのコトをいろいろと段取りしてくれる  
ご主人さまが、不安になる・心配する・後悔する・・・となれば  
ご主人さまが、そう望んでいるのかと錯覚するヤツなのだ

66

11. ご主人さまが、ワクワクしている・楽しんでいる、となれば  
もっとそうなるようにすることが自分の仕事ダー、ガンバルゾー  
そう、思い込んでしまうヤツが潜在意識だ。運命とも仲良しだ  
だからこそ、心配や後悔や他人への非難・羨望なんかヤメロ  
望んでいると勘違いして運命ってヤローがドンドン与えてくれるゾ

65

12. 毎日、気分のバロメーターをチェックしてみるのも一つの手  
ワクワク・ドキドキ・ウキウキ（チーム）VS（対）  
イライラ・ブツブツ・グチグチ（チーム）だ  
今日は、ワクワクチームの勝ち！という感じだ  
もしもイライラが勝ちそうなら、わざと気分をハイにしる

64

13. 気分をハイにして、カラ元気を出してみろ  
悲しいから泣く。ウン、当たり前だ  
楽しいから笑う。これも当たり前だ  
でも、泣くから悲しくなる。笑うから楽しくなる。これも事実  
行動で感情（意識）をコントロールする。やってみろ

63

14. ハイカラ元気だ  
毎日の積み重ねが人生そのもの。人生＝昨日＋今日＋明日＋・・・  
昨日もイライラ＋今日もイライラ＋明日も・・・  
トータルの人生はどんな人生になるだろうか？  
ワクワク・ドキドキの人生だったと振り返れる人生にしよう

その次の夢は？



62

人生は贈り物  
そんな貴重な人生なのに、素晴らしい人生にしないつもり？  
それなら自分の責任ですね  
大切な人生なのに。一度しかない人生なのに  
贈り物に報いるためにも素敵な自分と素敵な人生にしない？

61

夢中意識を呼び覚まそう  
遠い幼い日に夢中になってやったことがあるはずだね  
時間を忘れるような世界（没頭・夢中）を見つけ出そう  
毎日の充実度が違ってくるから  
夢中意識は夢実現の魔法のランプ

60

夢や目標は因数分解しよう  
分解した小さな“解”が現在のコト  
夢や目標達成は未来のコト  
未来の夢をかなえるなら、今の“解”を解けば良い  
そう、未来の一部を具体的に今日やろうよ

59

1トンの大きな岩をこっこのグラウンドから向こうのグラウンドへ  
動かせ！ しかも自分一人で、と言われたらどうする？  
でも、1トンの粘土だったら動かせる。子供でも動かせる  
少しずつ、できる重さの分だけ、コツコツと繰り返せば良い  
これこそが、夢実現・成功の大いなる秘訣のはずだよ

58

天才とは、もともとは普通の人  
ただ、コツコツと努力する、コツコツと一つのことに打ち込む  
それができた人のことだ  
成功者だっていっしょ、だ  
積み重ねの偉大さを証明してみようよ

57

まさか、夢→空想→あこがれ→妄想→夢みるだけ  
というコトになっていない？  
今いる地点から踏み出さない限りは、夢みるだけ  
今の地点にしがみついている自分の手を離そう  
夢に自分から近づいていこうよ

56

類は類を呼ぶ  
ほんとの意味は引きつけるということ  
車を買おうと思えば、欲しい車が街中にあふれだす  
旅行に行こうと決心すれば、旅行地や企画の情報が目に入りだす  
夢（目標）を意識することで、あらゆるモノが自分に届く

その次の夢は？



55

15. 最初は、わざと。わざとで良い。気分を変える訓練だ  
くせを変える。新しいくせをつくりだすのだ。エネルギーが必要だ  
やってみる価値はある。やがて、自然にできるようになる  
人生というミュージカルの主役は、ア・ナ・タ、だ  
「ワタシノ人生ハ、スバラシイ人生ナノダー」と声高らかに、だ

54

16. ちょっとしたこと。ほんのちょっとしたことで意識が変わる  
歩く時の目線を5度上げるだけで良い  
両肩の肩幅をメジャーで測る時に、前から測るよりも  
後ろから測った時の方が、肩幅が狭くなるように胸をはるだけでも  
いつもの声がドレミのミの音だったら、今日からソの音にする・・・

53

17. 人生に対しての積み重ねは、玉入れゲーム  
玉入れのカゴが、頭＝考え方＝意識＝潜在意識⇄運命⇄人生  
そして玉が、経験＝体験＝事実＝失敗経験か成功体験かのどちらか  
失敗経験がたくさん入ったカゴから玉を取り出して参考にする  
何かにチャレンジする。どっちの玉が出てくるだろうか？

52

18. 逆に、成功体験のいっぱい詰まったカゴから取り出すと？  
でしょ？ 成功体験という玉が出てくることになる  
成功する人は成功し続ける  
まるで、極意・ノウハウ・秘密を自分だけが知っているかのように  
そんな人が存在する。そんな自分だと自分に催眠術をかけようよ

51

19. さあ、自分の心の中の宝石箱（カゴ）の中をリセットしよう  
今日は、思い出しをしてみる。過去の体験の中で、成功したこと  
上手くいったこと、楽しかったこと、うれしかったこと・・・  
いくらでもあるはずだ。今、生きていること自体が成功体験だ  
まんざらでもない自分を再発見できる

50

20. 次は成功体験の積み上げをする。脳をだますのです。楽しいゾ  
脳というヤツは、現実の世界とイメージの世界の区別ができない  
ハハハ、単純なヤツ。そう思いませんか？  
痛い痛い飛んでけー、というやつです。だからこそ  
夢実現時のゴールを何度も思い描く。そう何度も何度も、です

49

21. イメージできない？ 気にしない気にしない、です  
人それぞれですから。目を閉じて「リンゴ」と言われて  
色・形・匂いまでクッキリと映像化できる人、何も浮かばない人  
・・・・・・大丈夫です。だってリンゴを見なくても絵を描けます  
ならば、心の奥深いところにイメージできている、ということですよ

その次の夢は？



48

人生や運命に乗り遅れはないよ  
白旗を上げているとしたら残念だ。すぐに撤回だよ  
出発さえすれば周回遅れなんて関係ないからね  
ゴールがいつしょの人生なんてどこにもない  
それぞれの目的地に到達すれば良いのだから

47

魔法のキーワードの探し方  
今日だけ自分自身に自惚れてみよう  
一番うれしいのは何と言われた時？  
その次は？ 気分が良くなるコトバをキーワードにしよう  
わたしは、〇〇だ。わたしは、〇〇になる。〇〇に成りつつある

46

成功は、成功した瞬間に磁力を帯びる  
いや、成功に近づけば磁力がどんどん強くなる  
そう、成功は成功を呼ぶ。成功は成功を引きつける  
何でも良い。小さな成功から始めよう。大きな成功につながるから  
ほんのわずかなダイエットの成功が運命を変えることもある

45

運がなかったと思っ込んではいない？  
決めつけていない？ 決めつけているのは第三者？  
ましてや運命や人生そのものから、断言されたわけじゃないよね？  
違うね。自分で決め込んでいるだけじゃない？ 自分で、だ  
だったら、これからの人生を決め込んでみよう。未来への宣言

44

目標が低い・・・見合うエネルギーと見合う「運」しかこない  
目標が高い・・・それに見合うだけのものが用意される  
あなたの人生が用意してくれるものが違ってくるから  
夢は限りなく大きく、だね  
夢=可能性ということ

43

運命は誰かを探しているよ  
とくに幸運ってヤツは、絶えず誰かを探している  
幸福になりたい人、成功したい人、夢をかなえたい人を  
自分はこういう人生にする、と決意している人を  
それに向かって近づこうと行動している人を

42

今と同じ考え、今と同じ姿勢で人生を変える？  
変わると思う？ 変わるものか！ 変わるはずがない  
「変身」ということは、「変心」ということ  
心を変えよう。変心しようよ  
きっと人生や運命が変わるから

その次の夢は？



41

22. でしょう？ ここに大きなヒントがあります  
夢実現というゴールを描くヒント  
成功体験をどんどん積み上げるヒント  
イメージできなくても、実際は意識できないところできている  
ということです。ハイ、安心ですね

40

23. でも、本当にできているかどうか分からない、というお声  
それは、ごもつともです。だったら、チャレンジしてみませんか？  
トレーニングだと思って、積み上げ・積み上げです  
本当にできているかどうかは確認することで分かります  
そう、実際の出来事で。上手くいったとか、ラッキーだったとか

39

24. そうです。今、積み上げているトレーニングの最中です  
現実の世界で起こることで判断できるじゃないですか  
しかも、トレーニングの効果は単に、筋肉がついたとか  
重いものを持てるようになったとか、そんなものじゃないですね  
夢の実現（成功・目標達成）についての効果そのものです

38

25. 100%の効果でなくても、どうでしょう？  
例え80%でも、夢を実現することにそれだけ近づいたということ  
自分の人生において悪い話しではありません  
夢実現のトレーニングを実践しているのが、今のあなたです  
あと一ヶ月弱です。夢をかなえやすい体質に変身中であるはずですよ

37

26. 人はなぜ夢が実現する人と、しない人が存在するのでしょうか  
する人が異常で、しない人が普通でしょうか？  
絶対違いますね  
スタートは、みんないっしょだったはずですよ  
再度、質問です。夢が実現する人としない人、その理由は？

36

27. じゃあ、次の質問ですよ  
普通の人ってなぜ夢が実現しないのでしょうか？  
夢は見るだけのものとあきらめているから？  
人がみる夢は、それこそ「儚い（はかない）」ものだから？  
ズバリ、訓練していないから、トレーニングできていないから

35

28. いや、トレーニングしていないから、というのが正解ですよ  
日々の生活において、そのトレーニングをやろうというのが  
この「90日間で夢をかなえやすい体質（成功体質）に変身する  
ためのトレーニング・夢実現へあきらめない体質になるための旅」  
なのです。どうすれば、成功できるか薄々分かっているはずですよ

その次の夢は？



34

自分の人生にゼロをつけよう

1 → 10 → 100 → 1000 . . .

桁違いの人生にしない？ 今の自分から桁違いの夢を持ってみる  
今までと桁違いの人生を選択してみませんか？

桁違いの成功。これまで意識していなかっただけ、ですね

33

二者択一。あなたが望むのはどっち？

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 幸福な人生       | <input type="checkbox"/> 幸福でない人生     |
| <input type="checkbox"/> 成功し続ける人生    | <input type="checkbox"/> 成功と縁のない人生   |
| <input type="checkbox"/> 人生は自分がつくるもの | <input type="checkbox"/> すべて他人がつくるもの |
| <input type="checkbox"/> 自分ができるよ     | <input type="checkbox"/> 自分ではできないから  |

32

あと1%、あと5%、いやあと10%

毎日、あとわずか1%の頑張り、わざと「する」

意識して、あと1%を耐える

全く違う世界に到達できるから

もし、あと5%ならもっとワクワクドキドキの人生になるから

31

今日という一日は、一瞬一瞬の積み重ね

今という瞬間の積み重ねだ。それが人生そのものの一部

だから、今という一瞬が一番大事になる

目の前のことを懸命にやろうよ

今を、夢の実現に向けて使おうよ

30

くせは一度身につくと、すぐに繰り返される

勝ちくせをつけるとどうなる？

負けくせをつけるとどうなる？

勝ちくせをつけるコツ . . . 今、90日間の訓練中

断念・あきらめ・投げ出しとスッパリと縁を切ること

29

人生というヤツを見返してやらない？

未来に向かって進む時に、運命が道を開けてくれるから

それくらいのつもりで夢に向かおうよ

きっと夢はかなうよ。夢は実現するよ

運命があなたの足元にひざまづいてくれるから

28

夢の実現・目標という「種子」を蒔いても発芽しないよ

行動という「水」があって始めて発芽する

情熱という「肥料」と信念という「光」で大きく成長する

大輪の花をつける、大きな果実を結ぶ

それが用意できるのは、あなた一人だけ

その次の夢は？



27

29. 成功哲学の本や自己実現セミナー・・・

ちまたには、数多くのノウハウがあふれています  
あるいは、能力開発のための機器なども販売されたりもしています  
そんなモノの追っかけやマニアになった経験はありませんか？  
運命を変える方法や成功法則の収集家から脱皮しませんか？

26

30. 単なるノウハウ収集家から → 実践家に  
理論派から行動派へ

どんなに陸上で泳ぎ方のトレーニングをしても・・・そうですね  
実際に水中で泳がないと、いつまでも泳げないはず  
ビデオで弾き方を習っても、実際に鍵盤を叩かないと、ですね

25

31. 夢の実現や成功もいっしょです

実践でトレーニング。どんどん夢の実現へ近づいていくこと  
泳げない→ 訓練→ 泳げるようになる→ 速く泳げる・優勝  
たとえ優勝まで至らなくても、確実に泳げるようにはなります  
さらに、そこからまた次の夢がひらけていくのです

24

32. ハイ、復習です

泳げない→ 訓練→ 泳げるようになる→ 速く泳げる・優勝  
(泳ぐことを通しての訓練)

夢をかなえたい→ 訓練→ 夢実現に近づく→ 夢実現  
夢の実現に近づくだけでも、体質が変わることになるのです

23

33. 夢実現のための訓練（トレーニング）って何だろう？

世界中にある成功法則や願望実現法則のエキスを煮詰める  
何が残ると思いますか？

「熱意の持続」と「潜在意識の活用」が残るのです  
このトレーニングをやろう、ということです

22

34. さらに「熱意の持続」のためのトレーニングが自動的に  
「潜在意識の活用」のトレーニングになります。

また、逆に「潜在意識の活用」のトレーニングが自動的に  
「熱意の持続」のためのトレーニングにもなるのです  
つまり、二つのエキスを同時に手に入れるトレーニングなのです

21

35. それが「書きぐせ」なのです

さあ、振り返ってみてください

漢字を書く時、筆順を思い出せなくても、右手を動かしてみる  
動かすことで思い出せることがある。英単語の綴りもいっしょ  
これはどういうこと？ 潜在意識が覚えているということです

その次の夢は？



20

人は、信号機のない高速道路を走り続けているのではない  
たとえ信号機があっても全部青信号でしかも直線道路だけ  
そんな都合の良い道が、しかも自分だけにひろがるはずはないね  
環境もタイミングもさらに自分の気分までもが、全ていっしょに  
出揃うことなんかないよ。だから、今すぐ。違うかな？

19

そこそこの人生って？  
底々の人生？  
まあまあの人生って？  
なあなあ的人生？ 同じ一度のしかも本番の人生なのに  
エキサイティングな人生、ロマンあふれる人生、素晴らしい・・・

18

夜寝る時は、朝起きてからのワクワクを考えようよ  
そう、遠足前夜気分で寝るようにする  
楽しいコトが待っている毎日だね  
なければ、つくれば良いだけだ  
朝起きる時は、わざとワクワクしながら起きよう

17

生涯の目標をケチるんじゃない  
とうていかなわない、夢のような・・・違うよ  
人生に対して要求しようよ。全てに対して要求しよう  
途方もないような夢でも幸運の女神にとっては無理なものじゃない  
幸運の女神は、微笑むのを待っているのに

16

自分の成功を、夢の実現を信じることができる？  
信じることができる・・・OKだよ  
できない？ ほんのわずかでも心のどこかに疑念がある？  
ならば、ありったけのエネルギーで追い出そう  
自分だけは自分を信じてやらないと、誰も信じてはくれないよ

15

不安の国の住人  
もしもの国の住人  
心配の国の住人  
どうせの国の住人。あと、ひがみの国、ねたみの国・・・  
成功者が住んでいるだろうか？

14

悩む暇、心配する暇、不安がる暇、嘆く暇、後悔する暇・・・  
そんな暇がないくらいに楽しいことをしよう  
自分自身を変えさえすれば良い。できるはずだよ  
楽しさで多忙な毎日にする  
運命が何だろうと思って扉を開けてくれる、幸運も近寄ってくれる

その次の夢は？





13

36. 一度自転車に乗れるようになると10年振りでも乗れます  
一度泳げるようになると、速い遅いは別にずっと泳げます  
身体で覚えるということ＝潜在意識が覚えていてくれるということ  
じゃあ、そのためにはどうするか、ということ  
結論・・・反復×反復×繰り返し×繰り返しの動作だったはず

12

37. こんな例もあります。ピアノの練習です  
右手と左手、別々の訓練から始まって少しずつ同時に動かして  
やがては目を閉じたままでも弾けるようになります  
テニスだって、サーブ・ステップ・レシーブ・・・分解して練習  
やがて一つの流れとして試合だってできるようになります

11

38. そのうち、顔面めがけて飛んできたボールに反応して  
無意識にラケットを出すこともできるようになります  
意識的ではなく、無意識にです  
目を閉じてのピアノ演奏も無意識の世界です。どうですか  
実践訓練での反復×繰り返しが身体で覚えることになるのです

10

39. だから、実践訓練での反復×反復×繰り返し×繰り返して  
潜在意識に「何か」を覚えさせよう、刻みつけようとするのです  
□ぐせで刻みつける方法もあります  
それに、書きぐせを加えるのです  
なぜって？ ハイ、理由は次のとおりです

9

40. しゃべりながらだと、何かを聞いたり他のコトをすることが？  
そうです、できます。他のコトに意識を向けることができます  
では、書きながら何か他のコトに意識を向けることができますか  
できませんね。それは、触角・聴覚・視覚の中で  
視覚を通して入る情報量が圧倒的に多いからなのです

8

41. 書くことは、同時に読むこと、頭の中で確認すること  
書きながら、目で読んで頭でチェックしているわけなのです  
だから書くことでより集中でき、より強く潜在意識まで届くのです  
書くこと自体を訓練として続ける＝潜在意識に刻みつけること  
刻みつけながら、一つのコトを続ける訓練をしていることになる

7

42. □ぐせに書きぐせを加えるための90日間のチャレンジ  
達成まであと一週間になっています  
リストアップした欲しいモノが入っているかも知れませんが  
最後にメッセージをプレゼントします  
「信念力の強化は死ぬまで続けても良いのです」

その次の夢は？



6

細胞レベルで変身できたあなたがいる  
あなたが変わったことで、環境も周囲も変わってきているはず  
思いが、意識が、変えてきたのだ  
しかも一生使えるノウハウを身につけたことになる  
次なる運命・人生が無限に広がる

5

もし人生が転がり落ちるとしたら、希望をなくすから  
前進することなく後退するのは、希望を見失うから  
希望っていくらするの？  
希望は無料だよ。タダで買える。しかも、いくらでも  
希望は持ち続けよう。いや、持ち続けなければならないもの

4

人生は、衣替えするように、模様替えできる  
しかも、何度でも、だ。リセットできるということだね  
じゃあ、せっかくのものだからリセットしてみよう  
昨日までの人生をリセットする  
ほんのちょっとのエネルギーだ。それがきっかけ

3

成功への体質改善。これまで何を変えてきた？  
普通の体質改善だと何を変える？  
食事・運動・姿勢・考え方・行動・環境・・・・・・・・  
まず食べるものを変えるはず。いっしょだよ  
心の食事を変えてきた。自分に与える“食べ物”を変えてきた

2

これまで意識を変えるために心の食事を変えてきた  
そう、毎日毎日のチャレンジをやり遂げてきた  
あなたの意識は完全に上書きされたはずだね  
夢の実現・目標の達成・成功を潜在意識に刻みつけたはず  
いくらでも応用が効く、いくらでも試すことができるよ

1

今日を記念日にしよう  
夢の実現に乾杯しよう。まだ早い？  
前祝だね。必ず成功するはずだ  
大いなる成功に乾杯だ。未来を祝しての乾杯だ  
今日という日を思い出す日が何度でもくるはずだよ

0

おめでとう！ 90日間のチャレンジに乾杯！  
運命は、あなたのことを絶対に見直している  
これまで出番を待っていただけ。後ろからこっそり見ていたはず  
あなたの人生の主人公は、間違いなくあなた  
あとは未来をつくるだけだね

その次の夢は？



90日間の旅、いかがでしたか？

一つのコトをコツコツとやり続ける。偉大なる成功者達がやってきたことです

天才とは、一つのコトをコツコツとやり続けることのできる人なのです

今回のトレーニングをみごとにクリアしました。体質が変身していないはずはありません

それと、夢はどこまでふくらみましたか？ 自分の可能性の枠が広がったはずですよ

限界という枠を自分自身で広げたことになります

また、すでにリストアップした欲しいモノ・願いごとの中でかなったものもあると思います

遠い目標であっても、自分から近づかない限りはこちらに近づいて来てはくれません

マラソンのゴールを目指す時でも、あそこの角まで、次はあの交差点まで、その次はあのビルまで

という具合に目に見える目標に向かって(目標を設定して)進むことが大切です

目標が視界からなくなる、目標が視界に入っていない、目標を見失う、だから情熱が薄れるのです

今回のチャレンジで、目標を設定して毎日コツコツと持続することの「くせ」が見事についたはずですよ

いくらでも応用が効きます。

もう一度、伝えたいと思います

人生の主人公は、あなたです。間違いなく、あなたなのです

しかもリハーサルなし、今が本番の人生

書きくせで、自分の運命や未来からのシグナルをキャッチすることができるようになってきていると思います

自分の運命が扉をノックしてくれるのは、いつでしょうか。何度でもノックしてくれるものでしょうか

運命というチャンスは、名乗り出てくれることはない。5年後に振り返る「あの時に・・・」のあの時が、今

90日間で夢をかなえやすい体質(成功体質)に変身するためのトレーニング

夢実現へあきらめない体質になるための旅

著 者 海乃かかし

発行所 サクセスキューブ株式会社

Copyright (c) 2006 Success 3 & Kakashi Umino All Rights Reserved.

本文書は著作権法によって守られているものです

無断での転載・利用等禁止