



1－1 振り返り

あなたの判断基準は、他人軸？ 自分軸？

彼氏に髪はロングが好みと言われた。

年齢や周りを気にして地味な色を選びがち。

今〇〇が流行っているから。

選ぶものは大体親が納得するものにしている。

別に好きでもない占い師に〇〇はNGと言われて、
つい気になって避けている。

あなたは一体誰ですか？

あなたはあなたですよ？

他の誰でもありません。

誰のものでもありません。



「自分が喜ぶことって何だろう？」

「本当の自分は何を欲しているのだろう？」

すぐには見つからなくても、今ここから自問自答
を始めてみましょう。

少しずつ自分に対する見方が変わっていきます。



おすすめの行動

② 身の回りを片付けて、好きなものを置きます。

好きな色、好きな形、好きな香り、好きな音、憧れる人、好きな感覚に囲まれる環境を作ります。自分のために。少しずつ、「自分は自分のものである」という感覚が研ぎ澄まされていきます。

① 鏡を使った訓練（Mirror Meditation）

朝起きたらまず、鏡の中の自分をじっと見つめます。

鏡で自分自身を見ていると、自分の反射が欠陥や弱点を思い出させ、不快に感じるかもしれません。

でも、欠陥がない人間などいません。

目の前にいる自分を受け入れ、「愛してるよ、大好きだよ」と声をかけます。

心から思えなくても言います。脳に認識させるのが目的です。

自尊心を高めるには色々な方法がありますが、これは確実です。

これは目で問題（自分が抱える悩みや不安）を直視しながら脳に訴えかけるので確実に効果が出ます。

早速今やってみましょう。





1 - 2 振り返り

何を優先させるかが、自分の未来を作ります。

一生を24時間の時計に例えると、36歳で12時だそうです。

あなたは、振り返り地点を、これから迎えますか？

もう超えましたか？

おすすめの行動

すべてを完璧にしようとするのではなく
毎日3つのことだけをうまくやる。



仕事、睡眠、家族、運動、友人。

さあ、3つ選ぼう(ピック・スリー)。です。

これは、ランディ・ザッカーバーグ氏の

『ピック・スリー 完璧なアンバランスのすすめ』

から引用しました。

「バランスをとるなんて無理。むしろアンバランスな方が
人生はうまくいく」というもの。毎日3つ選ぶようにすると、
気付いたら全体のバランスが取れているのです。

肩の力が抜けるし、私もすごく納得させられました。

自分軸で選択し、未来の自分を幸せに導いていきます。



1－3 振り返り

先ほどの優先順位を変えると、心の状態も変わります。
そして、自分の環境を変えると、優先順位も圧倒的に
変わります。そうなのです。

「今の自分をレベルアップしたい。
今の状況を絶対に変えたい」と思うならば、
まず身を置く環境を変える、
関わる人間を変える必要があります。
これしか無いと言っても過言ではないです。

自分にとって尊敬できる人たちが周りにいますか？
憧れる人と接することができる環境にいますか？
日々周りの人に対する不平不満が溜まっていませんか？





やるべき行動

自分が身を置いている環境を、丁寧に見直す。

いいですか、丁寧にいきましょう。

- ・家では一人？同居？
- ・外では学校？会社員？フリーター？自営業？
- ・ネット上のやりとりと、実際の人間との付き合いの比率は？
- ・食事、運動の場を自分の為にきちんと設けていますか？

次に、関わっている人間を思い浮かべ、2択で振り分けます。

**ハッピーな自分になる、楽しく生きる為に、
この人 いる？ or いない？**

例えば何を指針に考えるかというと、

- ・ **あなたにリスペクトがない（と感じる）**
- ・ **日々不平不満ばかりで感謝を口にしない**
- ・ **自分の利益しか頭にない**
- ・ **「あなたのため」と言われ、意見を押し付けられる**



こういう人は、たまにいい時があったとしても、害しかありません。

はい、離れましょう。はい、離れましょう。何度でも言います。

タイミングを見て、1分1秒でも早く離れましょう。



ちなみにですが、旦那、家族も含みます。ここ、大変重要です。

家族はたまたま同じ集団になっただけであって、

その家の王の言いなりになれ、ということではありませんよ？

「ずーっと辛い。毎日苦しい。何かが違うな、このままでは自分がダメになる」という違和感は、絶対に無視してはいけません。

しっかり自分の声を聞いてください。他の誰かではなく、

まずはあなたを大切にしましょう。

他の人を蔑ろにしろというわけではありません。優先順位です。

あなたが第一、それから他の人間です。

また、ネット上の繋がりも、みっちり整理していきましょう。実は、

繋がっているだけでも相手のエネルギーを受け取り続けています。

あなたの時間は、あなたの命です。

不必要な関係、居場所からは離れて、心が躍る方へ進んでいきます。

言葉で言うのは簡単ですが、実際は痛みを伴います。

それでも同じ場所に居続ける方がもっとキツイ、だから今やるのです。

大切な命は自分にとって大切な人、大切なことのみに費やしましょう。

