

成功者が行っている2つの方法

-認知と言葉で人生を変える-

イツキワークス 株式会社

目次

はじめに

第1章

認知と言葉を変えると楽しい人生になる仕組みと方法。

1-1 思考は自由

1-2 自動で必要な情報や出来事を見つける脳の活用法

2 自分の気分が上がっている(機嫌が良い)と良い事が増える

3 自分の心をご機嫌にする方法

4 楽しく生きる方法

4-1 楽しく生きる方法(具体事例)

4-2 嫌な過去を良い事に変える方法

5 物事を上手くいかせる方法

第2章今のあなたを客観的にみつめてみましょう。

2-1 昨日、今日の1日を思い出してどんな言葉を言いましたか？

2-2 最近起こった事で良い事と悪い事はどのくらいありましたか？

2-3 自分に起こる事は全て良い事にする考え方と言葉

(良くない出来事を良い出来事に変える方法)

最後に

はじめに

本書をお読み頂きありがとうございます。

この本は成功者が行っている2つの方法として自分に起こる事象とあなたが使う言葉を変え変えることにより皆さんが楽しく幸せに生きる方法を習得し、行動して行く事でイライラせず楽しく運良く生きていける様になる方法をお伝えしています。

その他、幸せになるテクニックも記載しています。

成功者の多くがおこなっている方法は生活の中で起こる色々な事をどの様に自分の中で認知し受け止め、自分にとって良い認識して自分に良い言葉で日常と人生を良い方向に変える方法にて上機嫌で日々過ごせるようにするノウハウとなります。

内容は認知療法、心理学、脳科学と世の中で幸せに生きている人から学び実践して結果をだしてきた内容となります。世の中の成功しているもしくは幸せな人は必ずと言って良いほど行っている2つのことです。

ここで言う成功者や幸せな人というのは自分も周りの人も笑顔にできる人の人です。

お金を稼いでいる人でも人に好かれていない人や人に嫌な思いをさせるような人は成功者、幸せな人と私は思いません。

この本では人としてお金や人間関係にて幸せな成功へと導く方法となります。

世の中にはノウハウ本や各種セミナーなど多くの情報が有り玉石混交となっています。今、ネットやセミナー本など情報は色々あり、皆さんがどれを信じたら良いのかの判断に迷う事があると思います。

この本では実際に、私自身が成功者と言われる人、人として幸せな人から教えて頂いた内容、脳科学や心理学、認知学などを私自身が行って良い結

果がでた方法を本書に書いています。
その為、あなたがゼロから始めるより最短で結果が出る方法だと思っ
ています。

特に大事なことは書いてある事を理解して行動するだけす。
そこには、お金がかからない方法ということです。

まず、お読み頂く前本書の書いた私の説明します。

今は会社をIT会社と不動産会社を経営しています。
そしてセミナーや個人コンサルを行い多くの人
が人生を幸せに生きる方法や人生を楽しく生きるライフハック方法をお伝え
しています。

実はそれまでIT会社の営業とエンジニアとして働いていましたが、30代半ばで
会社員から独立したものの当初はいきなり独立してもすぐに軌道に乗ること
もできず大変な思いをしました。そして何年も親の介護を行い、私自身も病
気になり動けず寝てばかりで心も落ち込みどうしようもなくい状況も経験して
きました。この時の事は本当に体験な時期で人に起こるトラブル3の仕事、
健康、人間関係の問題の中にいました。

そして、その状態を変えようと幸せな人、成功している人などから色々
と教えて頂き自分もでセミナーや本やいろんな情報を調べて全て行動して失敗
して上手くいかない事や良い結果を少しずつ出せる様になりました。
トライアンドエラーの繰り返しを行い今の自分があります。
今はその結果をセミナーや個別アドバイス等にて話をしてしています。

結果として幸せや成功までへの確度の高い内容をなっています。
なぜなら、自分で行い検証し結果をだしているからです。。

今、読んでいるあなたが幸せになりたい、成功したいと思うなら
本書を活用して頂き楽しい人生の時間を過ごして頂ければ私も嬉しいです。

本書の内容は

1章では認知と使う言葉を変えると何故生活が変わり人生が良くなるのかその仕組みと方法説明します。

- ・自分に良い出来事を見つける脳の機能の活用方法
プラスで機嫌良く過ごす方法と楽しく生きる方法(具体事例を記載して)ご説明致します。
- ・そして今まで起こった嫌な過去を良かった事に変える方法と物事を上手く行かせる方法をお伝えします。

2章では

- ・今起こる事、起こっている事をどの様に受け止めているのかを把握してもらいます。(自分の認知の確認)
- ・次に認知後にどの様な言葉を今使っているのかを確認します。
- ・次にあなたに起こった良い事と良くない事を思い出してもらいます。
- ・その上で良くない事(悪い事)を良い事に変える方法をお伝えします

※確認シートは巻末にフォーマットがありますのでご使用ください。

お読み頂いたあなたの人生や生活が変わり楽しく健康で過ごせます様に願っています。

そしてこの本を読み行動してあなたの人生が良くなった後あなたの近くにいる困っている人に教えてあげてください。多くの人が幸せになれると私も嬉しいです。

第1章

認知と言葉を変えると人生が変わる仕組みと方法。

1-1思考は自由

知っていると思いますが、
あなたはあなたの頭の中での思考は自由
だと言う事です。

あなたが考えている事を他の人に頭の中を覗かれたりすることは
ないですよ。(未来ではわかりませんが)

だからどんな想像しても何を考えても良いのです。
ではこの自分の頭の中の考え(想像・認知)をどう活用するのか
説明します。

人の人生には色々な事が起きてきます。

どうして良いかわからない事が自分の身に起きる事があります。
また、人生の中では、良い人に出会ったり、あなたに良い事も起きます。
逆に嫌な人が出てきたり、良くない事が起こってしまう事もあります。

これは例外なく誰にでも良い事も嫌な事も起こります。

良いことが起きた時は誰しも良い気分になり、前向きにやる気が起こり人に
明るく優しくできる状態になります。



繰り返しになります
逆に良く無いこと(悪い事)が起きた時にはあなたはどのような状態になりますか？

仕事でミスした最悪だ～！
上司に私だけ怒られた、なんで私が！
資格試験に落ちた！
信号がやたら赤だよ、急いでいるのに、



こんな感じの思考になるのではと思います。

では、あなたに起きた事に対してあなたがどう受け止めて解釈しようが何を想像しようが考えようが想像・妄想しようがあなたの自由です。先に書いた通りなんでもOKです。

なので↓

- ・仕事でミスしたけど経験できたので次は大丈夫！
他の人にも伝えてあげようと思う。
- ・上司に自分だけ怒られたけど
私は期待されている、から自分が言われて当たり前！
みんなに怒られない様に伝えてあげよう。
- ・資格試験に落ちた！
もしかして他にやる事あるかもしれないから他に目を向けよう。
- ・試験に落ちたけど全然大丈夫！
他にもっといい事が起こる予感がする！

- ・時間ないのに、やたら赤信号で止まるよ！
急いでいるからと焦ると事故になるから冷静になって行こう！
焦って事故になったら大変だ！
どうせ赤信号は変えられないからこの方が安全だ。

このように起こった事への認知を良い方法に変えると嫌な出来事も下記のように思えるようになります。



- ・起きたことに対して前向きな気持ちになれている自分。
- ・失敗しても良い経験になった、次は上手くいくと思っている自分。
- ・成功してお金持ちになって自分の好きな生活している自分。
- ・楽しい生活して家族と幸せな生活している自分。
- ・仕事で昇進して誇らしい自分。
- ・親孝行できている自分。
- ・素敵な相手と結婚して幸せな生活している自分。
- ・自分を隠さず生きていて楽しい自分。
- ・自分を褒めてみる。
- ・逆にありがたいと考える。

考えればいっぱい出てきます。
妄想は非常に楽しいです。

大事な事は

現実に関何が起きても頭の中での思考を楽しくポジティブな想像するか？
ネガティブな事に自分を支配されてそのまま気分を落としているか？
起きた事象への認知を自分にとってポジティブにするかそうでないか？
どちらを選ぶによって人生が変わってくると言う事です。

ではどう言うことが説明をこれから行います。

生きていれば良い事も悪い事も必ずありますが、必ず両方が起ります。
ちなみに人生の幸運、不運の統計学ではほぼ人は同じと研究がアメリカの
大学で報告されています。

福山雅治さんのドラマ「ラストマン」でも親ガチャに外れても人生の運不運
は最終的には誰にでも平等と言ってましたね。

だからみなさん安心してください。
大丈夫です！！
人は誰でも運があるのです！

サンプルはここまでとなります。