

3週間続ければ一生が変わる

小さな習慣が人をつくる！

・人生の質を高める意識革命！

・行動しなければ何も始まらない！

行動力 「できない自分」から行動型人間へ

1	天職を見つける
2	考えているより実行する
3	最初の21日間を乗り切る
4	小さなことを考えない
5	好敵手を選ぶ
6	具体的で明確な目標を設定する
7	”問題”を前向きに再構成する
8	もっとリスクを負う
9	慣習と反対の道を行く
10	逆境を受け入れる
11	トラブルを偉大な教師と見なす
12	変えられないことを心配しない

最高の潜在能力を引き出せる目的
最終目標は思想ではなく行動である
習慣を身につけるのに必要な期間
大きな夢を描く勇気をもち失敗を恐れない
次々と目標を設定していく

人間だけに備わった資質
運は勇気のない者には巡ってこない
大勢の後について行けば行き着く先は大抵出口
誰も最終目的地に向かい異なる道を旅します
困難な経験から最も多くのことを学ぶ
変えるべきものを変える勇気を

時間管理 「時間のムダづかい」から有効活用へ

13	日の出とともに起きる
14	1時間早く起きてみる
15	1日のはじめに”プラチナの30分”をもつ
16	1日20分、瞑想タイムをつくる
17	通勤時間を”移動大学”にする
18	時間を価値あるものに集中して使う
19	時間を効率的に管理する
20	睡眠時間を削る
21	孤独になれる時間を確保する
22	腕時計をしなくて1日をすごしてみる
23	毎週、安息日をもうける
24	「心配休憩」をとる

あなたが1日をコントロールする
朝の1時間が、毎週63時間にもなる
いちばん純粋なことだけを考える
本来の機能を発揮できるように心を訓練する
色々なアイテムの録音を聴く
基本的なことだけに絞り込もう
本当に重要な活動だけに時間を投資する

1日数分でもやれば最優先事項に集中できる
心の底から楽しむことができる

心配事に使う時間以外には心配しない

ポジティブ思考 「弱気な自分」から一歩前に出る自分へ

25	日記ではなく、日誌をつける
26	あやまちから得た恩恵を書きだす
27	問題をリストアップする
28	弱点を自覚する
29	”理想の隣人リスト”をつくる
30	自分専用の”理事会”を招集する
31	「愛のむち」を実践する
32	心が元気になるマントラを唱える
33	英知を与えてくれる本を読む
34	「集中的な読書」をする
35	心を奮いたたせる引用句を集める

体験を教訓とともに書き留めておく
経験に含まれている知恵だけを取り出す

隣に住んでももらいたい人と、その資質
もう生きてない歴史上の偉大な思想家

自分なりの語句を小声で唱える。1日200回4週間
申し分なく生きる英知とインスピレーションを与えてくれる本
色々考えると心の力が分散してしまう
偉大なる引用句は1行の中に豊富な知恵を含んでる

自己実現 「不満・くすぶり」から能力開花へ

36	眠っている才能を揺り起こす
37	仕事を愛する
38	自分の仕事にもっと高い価値を見いだす
39	いま以上に自分の価値を高める
40	いちばんなりたい人物のようにふるまう
41	「ヒーロー・リスト」をつくる
42	「ゴール・カード」を持ち歩く
43	個人コーチにつく
44	話し方コースをとる
45	マスターマインド同盟を築く

心の中に隠されたあらゆる可能性の根源を掘り起こす

まわりの世界に価値を付加する

人間はたった6人で隔てられているだけ
人生のゴールを書き1日3~4回読み返す
他人が結果を出した時の習慣・訓練・戦略をまねる
人前で話す恐怖は準備と練習でとれる
目標達成の為複数の調和された知恵と努力の協力関係

意識改革 「気分屋」から意識的な生き方へ

46	視点を変えつづける
47	正直という哲学を身につける
48	失敗する勇気をもつ
49	気分を乗り越える
50	インスピレーションを重んじる
51	本能に耳をすます
52	謙虚になる
53	「日々の行動規範」をつくる
54	報酬だけではなく、プロセスを楽しむ
55	お金を使うときに感謝する

想像の視点、大きな視点、小さな視点
嘘により信用を無くし信頼の絆が断たれる
人生最大の失敗は、人生最大の好機になる
思考を考える人だから、思考を変える事ができる
天才は1%のインスピレーションと99%の努力である
眠っている直感の自然な蓄えに耳をすます

言い成りで無く意図的、慎重、情熱的に思い通りに生きる

癒しと健康 悪いストレスから心身のリフレッシュ

56	朝、新鮮なフルーツ・ジュースを飲む
57	もっと笑う
58	体という寺院を大切にする
59	「ニュース断ち」をする
60	沈黙の誓いをたてる
61	鳴った電話のすべてには出ない
62	魂のためのリフレッシュを大切に
63	人を許して重荷をおろす
64	思考に向く環境をととのえる
65	”やすらぎの場所”を見つける

エネルギーレベルを気分と共に押上げる最善の方法
毎日笑えば気分が高揚し創造性が高いエネルギーが溢れる
体を寺院のように大切に扱い神聖なものと考えてあげる
ネガティブなニュースを見たりするとたやすく中毒になってしまう
話したい衝動に屈しないことで意志に対し力を及ぼしてる
もっと大事な優先的な事に時間を使おう
元気を回復させ元気を取り戻してくれる役割として

素晴らしい環境を投資しよう
神聖な場所で1人で過ごす

発想力

とめどない忙しさから心の豊かさへ

66	ミニ・パケーションをとる	目を閉じ安らかな気持ちでパケーションを想像する
67	自然とまじわる	自然環境の中で過ごすと元気を回復する
68	森のなかを歩く	心の窓を通して魂は世界の美しさをじっと見つめる
69	散歩をするときは目的をもたない	散歩そのものが持っている美しさに身を浸すべき
70	つねに本を持ち歩く	最も賢明な時間管理の戦略
71	すべての本を読み終えなくてもよい	味見の為の本から最後まで読む本まで選択しよう
72	創造性を刺激する本を読む	
73	「モリ―先生との火曜日」はぜひ読む	如何に死ぬかを学べれば如何に生きるかも学べる
74	音楽の力を享受する	毎日2〜3分も音楽に耳を傾けると気分を管理できる
75	ささやかなものを楽しむ	細やかな事の最高の思い出が人生に価値を与える
76	もっと写真を撮る	写真は人生最高の思い出をとらえて記録する

家族愛

「仕事人間」から賢い家庭人へ

87	わが子に楽しい時間をプレゼントする	
88	いい親になる技術のみがく	色々学習手段を使って家庭に適した戦略を見つける
89	家族で食事をとる	
90	帰宅する前にリラックスする	玄関から家に入る前に10分かけてリラックスする
91	子どもを手本にする	良い事を焦点に合わせ悪い事には集中しない
92	記念日に木を植える	

<例>

- No.32
 - * 私は穏やかで落ち着いた人間であることにとても感謝しています
 - * 私は自信と限りない勇氣にあふれていることを喜んでいます
 - * 私の人生にお金と機会が流れ込んできたことにとても感謝しています
- No.35
 - * 毎日必ず見る場所に貼っておく
- No.70
 - * 人は一生の間に
 - ・不要なダイレクトメールを開封するのに 8カ月
 - ・無駄な折り返し電話をかけるのに 2年間
 - ・列に並ぶことに 5年間 を費やす
 - * 生きている限り、どう生きるべきかを学びつづけるのだ
 - * あなたが人生をどこまで高められるかは、いかに必死に働くかではなく、いかによく考えるかにかかっている
- No.76
 - * 1枚の写真が千語に匹敵することもある
- No.77
 - * 本当に充実した人生を送るためには
 - ・新聞の1面を飾るような偉業や目覚ましい行為を成し遂げなければならないと思いがちだが、決してそんなことはありません
- No.95
 - * 時間に関して最も素晴らしいことの一つは、前もって時間を無駄にできないという事です

人間関係

「つきあいべた」から積極的な人脈づくりへ

77	知らない人に思いやりを示す	有意義な人生とは礼儀正しさ親切心の行為の積み重ね 他人に何かを与える行為が貴方も良い気分にしてくれる
78	「愛の口座」に預金する	
79	相手を理解し、大切にし、尊敬する	
80	聞き上手・頼み上手になる	的を射た矢は的を100回外した結果なのです 相手、度合、時、目的を考慮した怒り方
81	いらだちをコントロールする	
82	いさぎよく「ノー」という	
83	他人のせいにしない	あら捜しでなく、回りの人々との相違を尊重する 礼状を書くカードを常に持ち歩き書く癖をつける 長生きしよく笑い心配事が少ない くつろがせてくれるし別世界へ連れて行ってくれる
84	”お礼のカード”を常備する	
85	3人の親友を見つける	
86	いい映画から学ぶ	

目標実現型人生

無目的人生から「実りの人生」へ

93	自分から運命を引き寄せる	白紙ページを開いた瞬間、人生をどうするか決定できる
94	冒険心を取りもどす	
95	ライフ・ストーリーを書き直す	
96	遺産記述書をつくる	
97	喜んでほかの人を手助けする	日々を生きるように一生を生きる 朝起きるとすぐに「心行くまで生きた」と唱える
98	無私無欲で奉仕する	
99	1日を一生と見なす	
100	今日を最後の日のように生きる	
101	自分の人生に目標をかける	