

人生を劇的に改善する 110 のヒント

## 人生を劇的に改善する 110 のヒント

### 重要なお知らせ

あなたが“人生を劇的に改善する 110 のヒント”を自己利用する以外、あなたにはいかなる権利もありません。あなたはこのレポートを無料配布・有償販売・会員制倶楽部への追加など一切できません。

ありがとうございました。

**人生を劇的に改善する 110 のヒントは小林正寿と brainers 有限会社の著作物として全世界的に保護された出版物です。**

**ALL RIGHTS RESERVED.** 電子的、機械的、カメラによる複写、読み上げでの録音などいかなる形式をもってこのレポートの一部または全部を配布することは禁止します。レポートのコンテンツの引用をご希望の場合は書面で著者に対して許諾を得てください。

**免責事項／法律に関する告示:** この書籍でテーマに取り上げられた情報は出版された日付の時点での著者の見解です。著者は状況の変化に応じて、このレポートで表示した見解とは異なる新しい見解を表現する権利を有します。このレポートのテーマとして取り上げた事項に関し、適切且つ信頼に足る情報を提供することを意図して作成されていますが、いかなる誤り・不正確・不作為に対しても著者・出版元・アフィリエイト・リセラーは一切責任を負うものではありません。また、法律、その他の分野に関する専門的なアドバイスを与える事を保証するものではありません。著者・出版元・アフィリエイトパートナーは利益や特定の目的に対する適合性を保証するものではありません。このレポートの使用・適用によって生じたいかなる結果に対しても責任を負うものではありません。もし、法律、その他の分野で助けが必要な場合はその分野の専門家からサービスの提供を受けることを強く要請します。

**収益に関する免責事項:** 本製品はその可能性を正確に示すよう、あらゆる努力がなされています。このウェブサイトが提供する本書のテクニックとアイディアを利用して収益を上げることについては、何の保証もありません。本書またはページ内の事例は、収益を約束したり、保証したりするものではありません。収益の可能性は、本書、アイディア、およびテクニックに含まれる情報を使用する各個人に完全に依存するものです。お金持ちになれる仕組みであると明示するものではありません。実際の収益、あるいは実際の結果の例を生み出す権利は、要求に応じて確認することができます。サイトで主張している結果の獲得における成功のレベルは、記載したアイディアやテクニックに費やした時間、あなたの財政状態、知識、およびさまざまなスキルによって異なります。これらの要因は個人によって異なるため、成功、つまり収益のレベルは保証できるものではありません。またあなたのいかなる行為についても責任を負うものではありません。本書およびウェブサイトの資料には、将来的な出来事を期待させる、もしくは予想させる前向きな文章を含んだ情報が提示されている場合があります。これらの文章は、歴史的事実もしくは現在の事実と厳密に関連していないという事実によって確認することができます。これらについては、予測する、予測する、期待する、予想する、意図する、予定する、信じるなどの言葉やその他、潜在的収益または財務実績の説明に関連した類似する言葉を使用しています。本章内もしくは我々の販売資料に記載したありとあらゆる前向きな文章は、収益の可能性についての意見を明らかにすることを意図したものです。実際の結果の判断においては多くの要因が重要であり、我々もしくは他の誰かと類似した結果を得られることには何の保証もありません。我々の資料に記載されたアイディアやテクニックからどのような結果が得られるかについては、何ら保証をするものでもありません。

## 小林正寿について



小林正寿は、彼のインターネットマーケティングインベンションとイノベーションにおいて知られています。

彼は **2004** 年、まったくインターネットに関する知識を持ち合わせないままインターネットマーケティングの世界に身を投じ、今日に至っています。

まさにゼロからスタートを切り、独学でウェブマスターとなり、**brainers**<sup>1</sup>をインターネットマーケティングにおけるブランドに育て上げ、誰もが成し遂げることのできないスピードでオンライン帝国を築き上げました。

さらに彼は、膨大な商品ラインを構築し、ミスターオーバーデリバーとしてもインターネットマーケットの世界で比類なき存在となっています。

彼は日本のリセールライトライセンスビジネス生みの親としても知られていますが、現在はインターネットマーケティングのインフラ・商品など、さまざまな分野にも進出しています。

彼は一切の宣伝広告を実践せず、バイラルマーケティング戦略を駆使して日本のインターネットマーケティングの世界に確固たるマーケットを生み出しました。

---

<sup>1</sup> brainers: <http://brainers.tokyo/>

さらに、彼が初めて日本のマーケットに投入した **OTO**（ワンタイムオファー）など、さまざまな革新的マーケティングメソッドを日本のマーケットに紹介してきました。

さらに彼は、常にスピード・物量・自動化をコアコンピタンスとして **DNA** のようにらせん状に、留まることなく進化を続けています。

きっと彼のエクセレンスに対する献身に驚かれることでしょう。

彼は常にそして加速度的に進化を続けています。もし、あなたがインターネットマーケティングで成功しようと熱望しているなら、ナレッジベース<sup>2</sup>をフォローされることをお勧めします。

あなたの成功を祈願します。



---

<sup>2</sup> ナレッジベース : <http://bsolutions.asia/>

## 目 次

小林正寿について .....	3
目 次.....	5
イントロダクション.....	6
健康とフィットネスのアドバイス.....	7
心を豊かにするアドバイス .....	13
仕事環境を改善し、生産性を上げるアドバイス.....	18
ファイナンスに関するアドバイス.....	23
家族関係・人間関係のアドバイス.....	28
成功のアドバイス .....	34
すべてが上手くいくために .....	38

## イントロダクション

人生とは、あなたが作るものです。しかし可能な限り幸せな人生を送るためには、あなた自身の心の内を見つめ直す必要があります。

そして、あなたの人生を自分の力で切り開くための努力をすることが大切です。

それには、人生の目的を実現させるための考えや成功へのチャンス、生産性を向上させることが伴います

自己の成長は、朝数分だけ早く起きたり、スケジュールを決め直したりすることぐらい簡単です。

しかし、時として、自己改善への旅をどこから始めれば良いのか解らないことが厄介なのです。

ですからわたしは、あなたの対人関係や生産性の向上、そして人生をすべての面において向上させるアドバイスを **110** 項目用意しました。

健康やファイナンス、キャリアから、あなたの意識を改善させ、人生で成功をおさめるための道のりを後押ししましょう。

では、はじめましょう！

## 健康とフィットネスのアドバイス

人生を豊かにするには、まず健康な体を維持することが必要不可欠です。健康な体は、人生においてもっとも重要なものの一つと言っても過言ではないでしょう。健康に気を使うことは、あなたの人生を豊かにする第一歩です。

1. 朝食を摂る - 一日の始まりは朝食を摂ることから始めましょう。果物やヨーグルト、ミルクやピーナッツバターを塗ったトーストは、健康的な一日の第一歩をアシストしてくれるでしょう。

2. 朝、リラックスする - 少し早起きしてゆったりとした時間を過ごしましょう。珈琲を飲みながら日の出を眺めたり、時間をかけてゆっくりシャワーを浴びたり、早めの朝食を摂って朝の散歩に繰り出すのもいいでしょう。

時間に追われながら一日を始めて良いことなどありません。朝は、ほんの数分間違うだけで世界が驚くほど変わってしまうのです。

3. 友人とエクササイズを - エクササイズはエンドルフィンを分泌させます。これはあなたの心を活性化させると同時に、健康を維持する手助けをしてくれます。

しかし時として、ベッドから起きられなくなったり、ジムに通うことを苦痛に感じたりすることがあります。そんなときのためにも仲の良い友人と一緒にエクササイズをして、

より楽しみながら体を動かしましょう。それはモチベーションを維持するための手助けもしてくれます。

4. 水を飲むことを楽しむ - 水道水でも構いません。しかし、ピュアウォーターはより大きな効果をもたらします。

毎日 2 リットルの水を飲むことが重要ですが、それを義務として捉えては意味がありません。

氷や果汁をちょっと加えてストローで飲むなど、水を飲む行為を楽しみましょう。水はただの水であるべきではありません。

5. ビタミンを毎日摂取する - ビタミン摂取は健康を維持するために欠かせません。

食物から摂ることが望ましいのですが、残念ながら日常的にすべてのビタミンを食することは難しいものです。不足する栄養素は、マルチビタミンといったビタミン剤で補いましょう。

6. 体重計は隠しましょう - むしろ捨ててしまっても構いません。人生を豊かにする上で、それは災害以外の何物でもありません。

体重を気にする前に、もっと大切なものがあるはずです。悪魔の体重計がどんなことを囁こうと、外見がどうであろうと、あなたの中身が素晴らしければ誰もそれを否定することはできません。

7. 禁煙 - 難しいでしょう。しかし止めないことはより大変です。もしあなたが喫煙者なら、少しずつ変えていきま



しょう。毎日の煙草の本数を制限することは健康への第一歩です。

**8. 30分を目標に - 健康な体を維持するために毎日 30 分のエクササイズを心がけましょう。**

これには、ウォーキング、エレベーターの代わりに階段を使用する、通勤に自転車を使用するなどといった、ライフスタイルを少し変えるような運動も含まれます。

**9. ストレッチ – ストレッチは筋肉をリラックスさせる目的に加えてストレス発散にも効果があります。**

**10. 食事のバランスガイド – プロの栄養士が作成した献立表は、毎日の栄養摂取の手本となります。毎日 2~5 種類の果物やプロテインを摂るなどして、バランスの良い栄養摂取を心がけましょう。**

**11. ご褒美をあげる (適度に) – 週に一度のご褒美は、大変な仕事の中で健康を維持するために必要不可欠です。**

あなた自身にご褒美として、大好きな、たとえば低脂肪のアイスクリームやチョコレートをあげましょう。自己の成長過程には常に、立ち止まりデザートを食べる時間が含まれます。

**12. 老化を受け止める – 大半の人が年齢と共に体に変化していくことに対して拒否反応を示しますが、年を取ることは自然界において当り前のプロセスだと理解することが重要です。**

年齢を重ねることで現れた皺、細く色素が薄くなってきた髪の毛の愛し方を学びましょう。

ジョージ・クルーニーやハリソン・フォード、デミ・ムーアやシャロン・ストーン、そしてブラッド・ピットも、全員 **40** 代を過ぎています。誰であっても永遠に若い体のままでいることはできません。

**13. アルコール摂取を控える** – 夕食時に一杯のワインを楽しむのは結構なことです。

しかし、寝酒としてワインボトルを一本空けてしまうのはいただけません。さらに言えば、やけ酒など論外です。あなたの体に深刻なダメージを与えることは目に見えています。

もしお酒を飲むのなら、飲むことに対して責任を持ちましょう。飲んだ後には車を決して運転せずタクシーを呼び、寝る前には大量の水を飲んで体を労わりましょう。

**14. 口内衛生を疎かにしない** – 歯磨きや糸ようじ、無糖・ノンアルコールの洗浄液を使う習慣をつけましょう。

一年に一度は歯医者に行くことをお勧めします。好んで歯医者を訪れる人はいないかもしれませんが、しかし、誰も虫歯にはなりたくないでしょう。

**15. ストレス発散** – 健康を維持するためには、常に” go, GO, GO!”ではいけません。

時には立ち止まり、リラックスしてストレスから解放されることが必要です。ストレスは、時として避けられない場合もあるでしょう。

ストレスに立ち向かうもっとも良い方法は、まず数分の間だけ目の前の問題をすべて忘れて体をリラックスさせ、そこから問題解決に取り組むことです。

**16. 睡眠を摂る**－睡眠がどれほど大事かは今さら語るまでもないでしょう。上等な、あなたに合ったシーツとマットレス、布団に包まれて夜を過ごすことが大切なのです。

あなたのベッドは、言わば充電器です。最高のコンディションにまで回復できる環境を整えましょう。

**17. 食事を楽しむ**－“変化”は人生のスパイスです。ですから、食事を楽しむべきなのです。

友人とレシピを交換したり、オンライン上のフォーラムでレシピを見つけたりして食事を楽しみましょう。

健康のためと言って毎日玄米だけを食べ続ける必要はありません。食事にスパイスをふりかけましょう！

**18. 病気になったら休む**－病気にかかったときはおとなしくベッドで休みましょう。

もし病気かかったままで出社し仕事をすれば、健康面、作業面で多くの同僚に迷惑をかけることになります。

病にかかるということは、体がオーバーワークに悲鳴を上げている合図です。風邪をひいたのなら、ゆっくり休養を取ることでもっとも早く回復します。

加えて、ウィルスを仕事場に撒き散らし同僚に迷惑をかけることもありません。ベッドの上で **DVD** でも観ながらゆっくりと体を休めましょう。

## 心を豊かにするアドバイス

あなたの体についてだけではありません。あなた自身を豊かにするには、心と精神も成長することが必要です。

**19.寛容と忍耐を身に付ける** - 人は過ちを犯す生き物です。周りのことを受け入れる寛容性を身に付けることが、社会の中で和を作り、己自身を成長させる第一歩となります。

**20. 瞑想** - 毎日 **15 分**ほど瞑想する時間を設けましょう。瞑想を宗教的なイメージとして嫌うのなら、日に一度深呼吸をしてみましょう。これはストレスを解放させる大きな効果があります。

**21.ボランティア** - 奉仕はあなたを豊かにするだけでなく、周囲の人間にも良い結果をもたらします。

情熱をかけられるものを見つけ、ボランティアとしてあなたの時間やお金を費やしましょう。あなたの手助けを求めているチャリティーや慈善団体は無数にあります。

**22. 本から秘密を見つける** - 自己の成長に重要な役割を持つメッセージが含まれた本はいくつも出版されています。あなたの心、そして精神に安らぎを提供する本を読むことは、心を豊かにする上で大いに役立ちます。

**23. 思っていることを書き出す** - 脳の活動に刺激を与えるものだけではなく、ストレス発散のために心の内をペンで吐き出しましょう。もし気分が落ち込んでいるなら、日記

を書いてあなたが今考えていることを記録します。日記を書くことは創造性を豊かにしてくれます。

**24. 読書 - 週末、面白い本と一緒にソファの上で丸くなってみましょう。**これはリラックス効果があるだけでなく、あなたの心を活気づけてくれるでしょう。

**25. 前向きに考える - 前向きな思考はポジティブな結果に繋がります。**ポジティブなエナジーを身にまといましょう。このポジティブな思考は、あなたのライフスタイルや日々の習慣から身に付きます。

**26. 予め計画を立てる - 人生には、時として不測の事態が訪れます。**それらは煩わしく、苛立たしささえ覚えます。

たとえば、通勤中の渋滞、郵便局の長い列などがそうでしょう。

しかし、もしそれらを予想し対策がとれていたとしたら、ストレスの原因となる煩わしいシチュエーションの多くを良い結果に向けて回避することができるでしょう。

ラッシュアワーの時間帯より **20 分早く** 出社することで、いつものようにクラクションを鳴らし、遅刻の言い訳を並べる必要がなくなるのです。

**27. ペットを飼う - 犬や猫は、自己の成長へと導く無条件の愛やサポートを与えてくれます。**

彼らは言葉で表現する以上に心を豊かにしてくれます。しかしペットのことを考える前に、あなたに財政上のゆとり

とペット(犬を飼う場合は特に)の世話をする自由があることが前提です。

**28. 寛大さを持つ - 自己中心的思考と自己の成長は共存しません。** あなたのそばにいる人を思いやり、困っていたら手を差し伸べましょう。

**29. 脳を刺激する - 通勤途中にクロスワードパズルや数独をやってみましょう。** 簡単なゲームですが、頭の回転をシャープにする手助けをしてくれます。

**30. ひとりになる時間を作る - 仕事や子供たち、配偶者や友人たちとの関係があり、ひとりになれる時間はそんなにありません。** 短い時間であっても時間を作ることを心がけましょう。

たとえば、扉を閉めきって **20 分**ほどお風呂に入るのもいいでしょう。あなたには、自身を省みたり、リラックスしたりする時間が必要です。

**31. あなた自身を甘やかす - 自己の成長は日々のよじれから抜け出すことも含まれます。**

ストレスから解放されるもっとも良い方法の一つがマッサージです。毎月マッサージに出かける余裕がないのなら、家で配偶者やパートナーと交互にマッサージをしてみてもいいのでしょうか。

アロマオイルやキャンドルを購入してリビングルームをスパにしましょう。

**32. お茶を飲む** - お茶にはあなたの心を落ち着かせる効果があります。カモミールやグリーンティーなど、自然の味を楽しみましょう。

**33. 笑顔とアイコンタクト** - 会話中も顔の表現を豊かにしましょう。笑顔とアイコンタクトは見知らぬ人とのアイスブレイクの手助けをしてくれるでしょう。

**34. 友人や家族との時間を作る** - 時には友人や家族との時間を作れないほどスケジュールが詰まり忙しいこともあるでしょう。

これは、最悪の結末や夢の実現の妨げになりかねません。仕事と余暇にはバランスが必要です。

友人たちを呼んで少し遅い昼食を取ってみてはどうでしょう。現実的には難しいかもしれませんが、まずは誘ってみることが重要なのです。

**35. 他人を赦す** - 容赦は、あなたがスイッチをオン・オフできるものではありません。誰かを赦すには時間がかかることもあるでしょう。

特にあなたが本当に傷ついたときなどは、心が癒えるまで時間がかかるかもしれません。しかし他人を赦すことは、心を成長させる上でもっとも重要なステップと言っても過言ではないでしょう。

他人を赦すことができたとき、あなたは一回り強く成長するのです。



**36. 悪いことは忘れる - 過去は過去でしかありません。自己の成長のためには前進することが必要です。**

今でもあなたの背にのしかかっている問題は忘れてしましましょう。どんな理由があろうと、それらは過去の存在です。重荷を脱ぎ棄て、未来を見据えましょう。

**37. アロマセラピーのキャンドルを購入 - アロマセラピーのキャンドルは決して高価なものではありませんが、気分を持ち上げる効果があります。**

**38. 誰かのために奉仕する - 誰かについて考えることであなたの感覚が改善されます。たとえそれがとても小さなことであっても、あなた自身の価値が成長する上で重要なことです。**

**39. できないことを受け入れる - これは非常に重要です。宇宙とは不思議なものです。あなたは与えられたもの、与えられなかったものすべてを受け入れましょう。すべてを受け入れることが自己の成長の鍵となります。**

## 仕事環境を改善し、生産性を上げるアドバイス

あなたのキャリアは人生において **1/3** 以上を占めています。多くの人が毎週最低でも **40** 時間以上働いています。

これが、人生の他の目標よりも仕事で成功することが重要な位置を占める理由です。仕事場での環境に満足していないとしたら、あなたの人生においてネガティブな影響を及ぼしかねません。

ですから、自己の成長をコントロールするためにもキャリアで成功する方法を理解することが重要です。

**40.** 質問をする - 仕事で成功をおさめるためには、あなたが何をしているのか、そして違う方法で作業できないかを知ることが必要です。そのためには、同僚や上司に仕事について積極的に質問をするべきです。

**41.** 自分のスキルを見極める - 職場での自己成長を望むのなら、まず何があなたを良い仕事人にするかを見極めることが必要です。

何があなたをワクワクさせるのか。何があなたに興味を持たせるのか。あなたの得意なことは何か。あなたは物書きが得意なのかもしれません。

もしかしたら素晴らしいセールスマンなのかもしれません。あなた自身を深く掘り下げていき、夢のキャリアへ導く強みを見つけましょう。

**42. 優先順位 -** 仕事では、今、すべきこと、そして次にすべきことと、優先順位をつけることが大切です。

簡単なものから片付け、大変なものや面倒くさいものを後回しにすることは、確かに楽です。

しかし結果的には、最後により多くのストレスを抱え込んでしまいます。仕事のスケジュールを改善させるためにも、デッドラインを設けてそれらと向き合しましょう。

**43. スケジュールを守る -** 多くの人が自分のすべきことやミーティングを手帳やカレンダーに書き込んでいます。

これは仕事をコントロールすること、そして作業を円滑に進める上でとても重要なことです。仕事に関係するイベントだけを記載するのではなく、日々の雑用や用事など何でも書きましょう。

そしてすべきことをすべて完了したら、また手帳に書き込みます。たったこれだけでも普段感じる仕事量が減り、精神的に余裕が生まれるでしょう。

**44. べきことをリストにまとめる -** 家事、仕事に関わらず、しなくてはならないことをリストにまとめることは、より良い結果を生み出すための効果的な手法の一つです。

掃除や洗濯、レポートの作成や仕事のプレゼンなど、すべてをリストに書き出しましょう。

リストにまとめることの効果の一つに、仕事が終わったかどうかをチェックできることが挙げられます。チェックリ

ストを手にして一日を過ごすことは、心にゆとりをもたらします。すなわち、仕事に対して自信とモチベーションをもたらす結果に繋がるでしょう。

**45. 自分の弱さを受け入れ、それを克服する努力をする - 誰でも弱さを持っています。**

パソコンのスペルチェックがなければ文章を書けない人や、人前でのスピーチをできない人もいます。あなたの弱さを受け入れ、それを克服する努力をしましょう。

そのためには講座に出席するなどして時間をかけたり、友人や上司と話し合ったりすることが必要です。これらはあなたの自己評価を高めると同時に、自分自身の弱さを打ち破るきっかけとなるでしょう。

**46. 注意力が削がれるものを絶つ - FaceBook や MySpace、MSN のユーザーは、特に注意しましょう。**

コンピューター(インターネット)をコンスタントに使用する環境で仕事をしていると、ゲームや友人とのチャットなどといった気晴らしから離れることが非常に難しくなります。

仕事をしている間は、これらの誘惑をブロックすることが必要です。生産性を高めるには、これらは妨げになるのです。それにももし上司に見つかったとしたら、あなたのキャリアにも悪影響を及ぼすでしょう。

また同僚のゴシップやテキストメッセージなど、注意すべき誘惑は他にもあります。仕事中はこのようなものを極力

遠ざけておきましょう。これらは総じて仕事の後に楽しむべきものです。

**47. 小さな一歩から - 大きなプロジェクトに取り組むことはなかなか難しいものです。**

しかしもっとも困難な部分は常に、最初のスタートです。もし大きなプロジェクトに関わることがあるとしたら、細かいセクションごとに分けて対処していきましょう。

プロジェクト全体の大きさばかりに気をとられず細かく区切って考えていけば、その大きさに圧倒されず成功するチャンスも上昇します。

**48. リラックスできる時間を取り入れる - 5 分程度でも構いません。10 時間休みなしで働ける人もいますが、大抵の人にとっては無理な話です。**

ポテンシャルを維持するためにも、そしてリラックスして気持ちを切り替えるためにも、休憩を取り入れましょう。

**49. ピーク時間を利用する - 誰にでももっとも仕事はかどる時間帯があります。**

ある人は早朝、またある人は夕方といったように、それぞれ個人差がありますが、好調な時間帯に難しい仕事をもつてくることで作業がはかどるでしょう。

**50. 先延ばしすることを止める - 問題を後回しにすることはとても簡単です。**

しかし同時に、必ず仕事に悪影響を及ぼします。毎日のゴールを設定し、**To-Do** リストを使用し、仕事が上手くいけば自分自身にご褒美をあげましょう。

**51. 学ぶことを諦めない**－学ぶことに年齢は関係ありません。多くの人が一つのキャリアを選んだら他の道は存在しないと決めつけていますが、それは誤りです。

実際には、夜間学校やオンラインコースなど勉強する選択肢はいくらでも存在します。学問を含め、物事を学ぶという行為はブレインパワーの強化に繋がります。すなわち、自己の成長を手助けしてくれます。

## ファイナンスに関するアドバイス

マネー・マネー・マネー…、お金の重要性は否定できません。そして、それがわたしたちのストレスの一因になっていることも。

事実、人が自信を失う大きな理由の一つにお金が絡んだ問題があります。この経済的に厳しい時代、ファイナンスの状態を自身でコントロールできるようにすることが重要です。

**52. 家計簿を書く** – 家計簿はお金の出入りを把握するのにもっとも適しています。

クレジットカードの支払いから、購入した製品、保険料やタクシー代まで、お金の出入りはすべて記載しましょう。収入よりも支出が多ければ、これは問題です。今すぐ習慣を改善する必要があります。

**53. 小さな出費まで管理する** – どんなに小さな出費でも漏れなく管理することが重要です。毎日のコーヒー代から、週刊誌、毎月のジムの会費まで、すべてのお金の出入りを把握しましょう。

**54. 必要なら助けを求める** – ファイナンスについてアドバイスを求めることは、何も間違っていることではありません。

実際これは、財政上の自由を手にとることや改善するためにはもっとも賢い選択の一つです。あなたを助けてくれるファイナンシャルアドバイザーを見つけましょう。

**55. 地に足をつける – 借金**は人生すべてを狂わしかねません。また経済的に成功しすぎれば、傲慢になって周りが見えなくなることもあります。

常に冷静に財政状況を把握しておくことが重要です。お金があるからといって無頓着にならないように。そして計画性もなく借金をしないようにしましょう。

**56. "セール"は"購入"とは違います** - 要するに、何かを販売していたとしても必ずしも購入する必要はないということです。

"半額"、"今購入すればもう一つ"、"割引中"といった広告を見ても、時として我慢することが重要です。

**57. クレジットカードでの支払いを制限する** - クレジットカードの利子はもっとも高額な金利の一つです。

そのため簡単に請求が膨大になりますが、それさえ忘れてしまうことがあります。請求書が少なくなればなるほどストレスが減るでしょう。

非常時に使う以外はできる限りクレジットカードの使用を制限するよう心がけましょう。

**58. 計画的な返済計画を立てる** – ローンの返済もまた、クレジットカード同様にストレスを与えるものです。



ローンを申し込む前には事前にリサーチし、計画を立てましょう。

**59. 衝動買いをしない - あなたが欲しいものではなく、必要なものを購入しましょう。**

衝動買いをすれば必ず後悔し、自尊心を大きく傷つけます(クレジットカードの決済の時は特に顕著でしょう)。

確かに、わたしたちはショッピングが大好きです。しかしこの経済的に厳しい時代、衝動買いを可能な限り抑えることが重要です。

**60. リサーチする - 買い物をする前に情報を集めましょう。**競争が激しいエコノミーでは、多くの会社がセールで低価格の製品を提供しています。

あなたが必要としているサービスを安く購入できるかもしれません。インターネットを使用して金額を比較できるのは、競争社会の利点です。

**61. 貯金をする - 貯金をしましょう。**何のために貯金するかはあなた次第です。

バカンスのためや子供の教育資金のために貯金をしても良いでしょう。金額は千円でも一万円でも構いません。重要なことは、経済的余裕を得る貯金そのものの行為です。

**62. 負債を合併整理する - 負債を統合することは賢い選択です。**

特に借金があなたの生活に浸食し悪影響を与え始めているのなら、そうするべきでしょう。

複数のサービスで借金をすることに比べ、煩わしい電話や請求書を何度も受け取る必要がなくなります。

複数の借金を統合することにより毎月一か所に支払うだけで済むため、管理もしやすく、マイナスからゼロへ進んでいく情報をより把握できます。

**63. 他人が持っているからではなく、あなた自身が本当に欲しいものかを考える - これは確かに大変難しいことです。**

特に、隣人が新しい車を購入し、同僚がボーナスとして 30 万円を手に入れ、あなたには何もなかったとしたら…。

深呼吸をして嫉妬や苛立ちを追いやりましょう。将来のファイナンスのためにも自分自身のゴールへ集中し、嫉妬や恨みといった取るに足らない感情よりもあなたの目標の方が素晴らしいことを証明しましょう。

**64. 将来設計を立てる - 今あなたに本当に必要なものは何なのか、将来のゴールのために財政的な計画を立てましょう。**

もちろんそれを実行する努力が必要ですが、将来の購入計画を立てれば無駄な浪費も自ずと減ります。

**65. 老後を考える - 今を生きることも重要です。しかし同時に、老後のことを考えることも重要です。**

将来への投資は今からでも遅くはありません。

**66. スマートに仕事に精力を傾ける – 誰もが皆、経済的に裕福になりたいと願っています。**

ファイナンスで成功する一番の近道は、仕事に精力を傾けることです。ハードワークはあなた自身のキャラクターを構築し、仕事にフォーカスできる能力を立証できます。

ハードワークから培った経験は、人生の質の向上に繋がります。仕事は人生の一部です。大部分といっても過言ではありません。可能な限りベストを尽くしましょう。

**67. 自分自身の財政的目標を定める – 人間は不平等です。ある人は学校を退学して働くしか選択肢がなく、ある人は札束を握り、両親から家や車を買ってもらうのです。**

富は平等ではありません。しかしもっとも重要なことは、与えられたもの、環境を最大限に利用することです。ファイナンスのゴールは千差万別です。

あなたに必要なことは、自分のゴールを定め、それに向かってベストを尽くすことです。

**68. ゴールを明らかにする – もし何か欲しいのなら、それに向けて努力しましょう！**

もちろん言うは易し行うは難しですが、何か特別な物のためにコツコツと貯め、目的を達成できれば、それは一番の報酬となるはずです。賢くお金を貯めて賢く使うことは、自己を成長させるための大きなステップです。

## 家族関係・人間関係のアドバイス

家族がいるのなら、自己の成長はあなただけのためではなく、子供や配偶者のためにもなります。

また、自己の価値を上げるためには家族間の関係の調和を保つことが極めて重要です。

加えて、”愛”を見つけることは自己改善の手助けになります。ここから説明するアドバイスは、愛を見つけること、そして自己改善を成就するために強固な関係を築くためのものです。

**69. 外出する - 誰かと会話をしたいのなら外へ出かけましょう。**ダンスや美術館巡り、スポーツ観戦や映画を観に行くなど、趣味を楽しみましょう。

あなたには、趣味について周りに語りかける努力が必要です。それは、あなたと同じ価値観を持った友人を見つける絶好のチャンスだからです。

**70. 身だしなみを整える - 外出先で外見良く振舞うためには、心の内に気を払う必要があります。**

もちろん身だしなみはどうでもいいというわけではありません。休日や自由な時間であっても、常に身だしなみを整えることが大切です。

**71. まず自分自身を尊敬する – さすれば他人も自ずと尊敬してくるでしょう。**

外見だけ見栄えが良くても心があまりに酷ければ、魅力は半減します。誇りを持つことは大切です。

しかしそれは自惚れとは違います。過剰な自尊心は自己改善への道でもっとも大きな障害の一つです。

**72. 積極的になる – 自信が欠如している場合、友人との交流や異性とのデートは悪夢となりかねません。**

しかし、だからといって自宅に引き籠っていても何も良いことはありません。過去の嫌な思い出から抜け出し、外へ出かけて交流をもちましょう。

**73. 物事を気にし過ぎない - 運の良い日もあれば、悪い日もあります。もし運の悪い日から逃げてしまえば、良い日を楽しむことができなくなるでしょう。**

気まずい雰囲気や他人の不当なコメントなどは笑い飛ばしましょう。深く考える必要はありません。

悪い日が訪れたとしても、それは一歩ずつ良い日に向かっていているということを忘れないで堂々と進んでください。

**74. 裸になる！ - これは独身者、妻帯者問わず、自己改善の大きな手助けとなります。**

自分自身の体を好きになりましょう。まずは自分の体にフォーカスするために、鏡の前で裸になりジャンプでもしてみましょう。

**75. ギブアンドテイク – 関係とは常に一方通行ではありません。そうであってはいけないのです。**

あなたの人生すべてにおいてギブアンドテイクを心がけましょう。わがままな行動を慎み、時として何かを諦めることも必要です。

これは自己改善を進める上でとても大切なステップです。

**76. 時間を共有する – 多くのカップルはお互いの時間を共有しないために、関係に亀裂が走る結果に繋がります。**

これは精神的に疲れ、自身の成長を妨げる一因です。ではどうすればいいのか？簡単です。時間を作りましょう。

毎日一緒に歩いたり、朝のコーヒーを一緒に飲んだり、夕食の時間を一緒に過ごしたり、時間を共有しましょう。可能な限り共に過ごす時間を作ることが大切です。

**77. コミュニケーション – 一度は聞いたことがあるでしょう。コミュニケーションは、強力な関係を築く上で重要な鍵となります。**

あなた自身の心の中にあるものをさらけ出せるような関係を作りましょう。

これは万能の治療薬と言えます。仕事の話や映画の感想、そして感情などを共有するためにも、口に出して話しましょう。

しかし同様に、相手の話に耳を傾けることも重要です。

**78.** 夜をひとりで過ごす – 常に同じ時間を過ごすことは、逆にストレスが溜まり関係の悪化に繋がりがねません。たまにはひとりで気軽な夜を過ごしましょう。息抜きも必要です。

**79.** 夕食を一緒に過ごす – すべての食事を家族全員で一緒に食べることは難しいでしょう。

子供は学校に行き、あなたも仕事をしなければいけません。しかし夕飯時に家族団らんで過ごすことは、家族の絆を再確認する上でもっとも良い方法です。

テレビを消して、携帯の電源も切りましょう。子供や配偶者との関係を強めるためにもとても大切な行為です。

**80.** ボディータッチ – 肌を触れ合うことは強力な力を持っています。

特に愛を表現する場合、それは顕著に出ます。母親のボディータッチは子供に安心感を与え、夫のそれはロマンティックなものとなります。

抱擁やキス、ハグといったボディーランゲージで、家族の絆を深めましょう。

**81.** 親らしく – 多くの親は、子供が悩んでいるとき手助けできずにいます。

あなたは子供たちの母親もしくは父親であると同時に、教師である必要があります。

常に彼らを見守ってあげましょう。子供が苦勞しているのなら、時には手を差し伸べてあげましょう。

子供と話したり遊んだりして感情を共有しましょう。すべてあなたの自己改善に繋がるステップです。

**82. 誰でも楽しめる趣味を見つける - 共に笑いあえる家族関係を築きましょう。**

家族全員で遊ぶなどして関係を深めましょう。キャンプやピクニック、釣りといったアクティビティーは、家族全員で遊べるレジャーです。

家族とのアクティビティーよりも一人の時間ばかりを優先すれば、家族間の関係が冷えきり、時として修復不可能になりかねません。

**83. 旅行へ出かける - 家族で旅行へ出かけることは、退屈な日常から脱出し別世界を感じられる最高の方法です。**

カップルで日常から離れた場所へ旅行に出かけることは、関係をより深める良い結果をもたらしてくれるでしょう。

**84. 責任を共有する - 料理や掃除といった家事は、母親だけの仕事であるべきではありません。**

手伝えることは率先して手伝いましょう。もちろんお父さんもです。子供は洗い物をし、お父さんは洗濯をするなどして、日々の雑用を分担するといいでしょう。



母親を家事のストレスから遠ざけると同時に、子供たちに責任感を持たせ、さらに家族間の関係を深めることもでき、一石三鳥です。

85. ささやかな贈り物を - たまには花やチョコレート、絵文字付きのメールといったささやかな贈り物を、恋人や配偶者へ送みましょう。それ自体は小さな贈り物であっても、今まで以上に関係を強くする手助けをしてくれるでしょう。

## 成功のアドバイス

自己を成長させるもっとも良い方法の一つは、自分で定めたゴールへ辿り着くことです。それは自己改善のために必要な誇りや責任感を増大させ、あなたを大きく成長させてくれるでしょう。

**86. 自分が進むべき道に気づく - あなた自身のゴールに辿り着き、自身を成長させるためには、あなた自身が先頭に立って道を進まなければいけません。**

何をしたいのかを自分でコントロールしましょう。あなたのゴールはあなたが決めなければいけません。

たとえ父親が弁護士になってほしいと言っても、あなたが必ずしもそうしなければいけないという意味ではありません。これはあなたの人生です。

**87. 消極的思考からの脱却 - 前向きな思考の持ち主にはポジティブな結果が訪れるように、ネガティブな思考の持ち主にはそれ相応の結果が訪れます。**

意地悪な同僚、不幸な隣人、憂鬱な配偶者など、消極的な思考になる可能性はあなたの周りにいくらでも存在します。

それでもネガティブにならず、常に前向きな姿勢で楽しく生きましょう。

**88. 明確なゴールを設定する - ゴールを定めることは人生を豊かにします。**

あなたが本当に到達したいものを、そしてそこに辿り着くためにはどうすれば良いのかを、時間をかけて考えましょう。

ステップごとに、経済的なコストも含めて可能な限り細かく目標を立てます。これはあなたのゴールをより明確にし、到達までの道のりをより楽にしてくれます。

**89. 劣等感を克服する - 友人がゴールまであと僅かというとき、素直に喜べないことがあります。**

しかしその感情は、一度は体験しなければいけないものです。嫉妬や恨みといった感情はあなたの成長のハードルとなるでしょう。

しかし一度それらの感情を克服できれば、悟りを開いたかのごとく成功へのゴールへ大きく近づくことができるはずです。

**90. ゴールを書き記す - 自分のゴールを明らかにすることはモチベーションのアップに繋がり、それに向かって集中することができます。**

ダイエットをする多くの人たちが冷蔵庫に理想的な体形の写真を張り付けていることや、毎日忙しい日々を過ごしているビジネスマンが仕事場のパソコンで欲しい車のスクリーンセーバーを使用していることも同じことです。

夢を視覚化させることは、成功するためのモチベーションを加速させてくれます。

**91. 自分自身を想像する - 想像はゴールへの到達、そしてあなた自身を成長させる重要な項目です。**

ですから、あなた自身を想像することが重要なのです。一回り小さいウエストの服を着る姿、スポーツカーに乗って風を切る姿を想像しましょう。想像は成功への原動力です。

**92. スケジュールを立てる - 成功までのタイムラインを作成することは、ゴールまでの道のりを客観的に判断し、ここまでどれだけ進んだかを確認する手助けとなります。**

今までの道のりを確認し、それに誇りを持つことは、自己改善にとっても重要なことです。

**93. あなたにご褒美を - ゴールへの道のりを楽しくしましょう。あなたのゴールが 20 日間であっても 20 年であっても関係ありません。**

重要なのは、目標に向かって進むことです。目標へ辿り着くための道のりにおいてモチベーションを維持するために、ステップを乗り越えるごとに小さなご褒美を自分にあげましょう。

そして今まで進んできた道のりに誇りを持ち、旅の続きに備えましょう。

**94. 理想的なモデルを見つける - あなたと同じような道のりを進んだ人を見つけ出しましょう。**

たとえば、会社の **CEO** やあなたの父親かもしれません。彼らの人生を自分のものと比較し、質問をぶつけてみましょう。

先人たちの教えは、必ずあなたに良い影響を与えてくれるはずです。

**95. 失敗したときのための居場所を作る - 道のりが常に平坦であるはずがありません。ゴールまでの道は長く険しいものです。**

だからこそ冒険する価値があるのですが。失敗は、生きる上で必ず学ばなければならないものです。

失敗を恐れてはいけません。失敗は成功のもととも言います。失敗を経験しましょう。その経験は、必ずあなたの人生において大きな力となります。

## すべてが上手くいくために

最後に、あなたのためにとっておきのものを残しました。  
あなたの人生を豊かに楽しくするアドバイスです。

96. 声を出して笑う - 頬が痛くなるほど笑いましょう。おなか  
が痛くなるほど笑いましょう。涙がこぼれるほど笑い  
ましょう。笑いは最高の特効薬です。

97. 日々のゴールを決める - 自己の成長は、毎日定めたゴ  
ールへ向かって努力しなければ訪れません。

これは、仕事やダイエット、それ以外のものすべてに当て  
はまります。小さなことから始め、ゴールするごとに自分  
自身にご褒美をあげましょう。

ゴールに辿り着けなかったとしても心配する必要はありません。  
明日があるではないですか。

98. セクシーな下着を身に着ける - 魅力的な下着やランジ  
ェリーで自分の体に誇りを持ちましょう。

お揃いの下着を着用するだけで破壊力抜群です。服の下に  
素敵な一枚を身に着けるだけで、いつもと気分が変わるで  
しょう。

99. 恐怖に立ち向かう - 高い所が嫌いですか？それならス  
カイダイビングをしに行きましょう。

これは、あなたができることを広げるもっとも素晴らしい方法です。

恐怖と向き合いそれを乗り越えようとするのなら、たとえ死ぬかもしれないと思っても絶対に逃げ出してはいけません。

**100. 海外へ旅行する - 異なる文化を体験することは、人生においてももっとも価値があることの一つです。**

新しい世界に向けて心を開放するだけでなく、故郷の素晴らしさも感じるため、あなたにはいろいろなことに気づくでしょう。

旅行、特に一人旅は自分自身を発見するもっとも適した方法の一つです。

**101. 楽しむ - 仕事だけが人生ではありません。バランスを取ることが大切です。**

最低でも一カ月に一度は自分の好きなことに時間を費やしましょう。

親友とお酒を飲んだり、家族とキャンプに出かけたりするのもいいでしょう。あなたのためだけに時間を使うのも一つの選択肢です。

**102. 着飾る - パーティーでちやほやされたのも今は昔。だからといって、可愛い衣装を身にまとってはいけないという意味には繋がりません。**

素敵なドレスやタキシードに身を包み、奮発して新しい靴を購入し、ヘアスタイルを整えれば、それだけでお姫様や王子様の気分です。

ほんの少しであろうと、誰もがあなたに特別な視線を向けてくれることでしょう。

**103. 愛を表現する - 母親に感謝の言葉を伝えましょう。友人に電話をかけて、あなたは最高だと言いましょう。**

理由はいりません。それを表現することは、あなたにとってどれだけ彼らが重要なのか、そしてあなたの人生の中に彼らがいることがどれだけ幸運なのかを気づかせてくれるきっかけとなります。

そして、彼らもまたあなたと同じ気持ちだと気づいたとき、あなたの自信そして重要性は、確実に加速します。

**104. 趣味の時間を作る - 趣味を持つことは人にとってとても重要なことです。**

年を取るにつれ、子供の時に大好きだったスポーツなどを簡単にやめてしまいます。

町のサッカーチームやバードウォッチングといったクラブやコミュニティーに参加してみましょう。

かつて大好きだった趣味やアクティビティーの記憶が呼び起こされ、あなたのパッションに火がつくことでしょう。

**105. 見下ろす - 登山へ行き、頂上から下界を見下ろしてみましよう。**



または高層ビルの最上階から下を見てみましょう。いつもの視界とは異なる高い場所から世界を見下ろすことは、心を穏やかにしてくれます。

**106. 日常を壊す** - 朝起きて仕事へ行き、家に帰り、夕飯を食べてテレビを見て寝る。

あなたの日常もこれと同じですか？もしくは少し似ていますか？それなら、ぶち壊しましょう。

**107. バランスを取る** - すべてにおいてハーモニーが重要です。

心も体も完璧なバランスを保つよう心がけましょう。どちらか一方でも欠けていれば、それはバランスを取っているとは言えません。

心と体の両方のバランスを取ることが大切です。

**108. 今を生きる** - もちろん、将来のために計画を立てることも必要です。

しかし今この瞬間を生きましょう！これは少し難しいかもしれませんが、矛盾することではありません。

鍵となることは、明日への貯蓄と今日を生きるための努力のバランスを取ることです。

**109. 新しいものに挑戦する** - 知識は強力な武器となります。言語を学ぶこと、料理や陶芸といった趣味であっても、学ぶことに遅すぎることはありません。

新しいものに挑戦することは心を活性化させ、自身の価値観を成長させる手助けとなります。

**110.** 誰にも見られていないかのように踊る - これが自己改善の最後のアドバイスなのかとおかしな目で見られそうですが、これがもっとも重要なアドバイスです。

なぜなら、本当の自分の価値を見つけるためには、心からあなたの人生を愛することが大切だからです。

すべてのストレス、ファイナンスや家族との関係、そしてキャリアといった環境の不安から解放されることが必要なのです。

大好きな音楽を流し、リビングルームでスイングしながらすべての不安を追放しましょう。

仕事の悩みから解放されるために。

対人関係の問題から解放されるために。

金銭問題から解放されるために。

自己改善のゴールへ辿り着くために。

自己の成長への道には、時として辛く険しい坂道があるでしょう。

ゴールまでの距離はとても長く、決して平坦ではないかもしれませんが、ですから、わたしからあなたへ最後のアドバイスを贈ります。