

楽しみは、悲しみも生む。

楽しみから解放された者

には、悲しみはない。

奈良県 世界遺産であり多くの国宝を抱える

『興福寺』に立つ板書に書かれている言葉

・・・これが何を意味しているのか？ 分かりますか？

**生物学や医学の分野においては  
無視されているものの、  
心が身体を支配するという事実は、  
我々が日々の生活の中で体得している、  
最も基本的な事柄である。**

フランツ・アレクサンダー 医学博士

**人間の脳の中にある百五十億個のニューロン  
(脳内物質)が、思考と希望とアイデアと態度を  
化学物質に変換する能力は、まさに驚異だ。  
従って、あらゆることが信念から始まる。  
全ての選択肢の中で最も強力なのは、  
本人が何を信じているかなのだ。**

ノーマン・カズンズ

(カリフォルニア大学医学部 大脳研究所 所長)

## ウォームアップエクササイズ

Q、あなたが、どうしても、どうしても、どうしても、次の2種類のビジネスをやりたいと強く思っている人だとします。

そこで、そのビジネスについて、

『このビジネスが、どう素晴らしいのか？ 世の中にもたらす価値や好影響は？』

『このビジネスをどうしてもやりたい理由』

を他者に説明するための文章を考えてください。

➤ あなたが、どうしても、どうしても、どうしても

やりたいビジネス①・・・ 肉の脂身だけを食べさせる焼肉屋

このビジネスを、どうしても、どうしても、やりたいあなたに、お聞きします。

◆このビジネスが、どう素晴らしいのでしょうか？ 世の中にもたらす価値や好影響は？  
そして、このビジネスを、どうしても、どうしても、どうしても、やりたい理由は？

・

・

➤ あなたが、どうしても、どうしても、どうしても

やりたいビジネス②・・・ 過去の忘れたい嫌な記憶をリアルな絵にして、

その絵を数多く載せた絵本を創ってくれる本屋

このビジネスを、どうしても、どうしても、やりたいあなたに、お聞きします。

◆このビジネスが、どう素晴らしいのでしょうか？ 世の中にもたらす価値や好影響は？  
そして、このビジネスを、どうしても、どうしても、どうしても、やりたい理由は？

・

・

## Step1 : あなたは、何のために食事をしていますか？

Q1、あなたは何のために朝食を食べていますか？

もし、朝食を食べていない場合、何のために朝食を食べずにいますか？

- 
- 
- 

Q2、(1) 朝食を食べている方にお聞きします。

その朝食は、どういう基準で選んでいますか？ (複数回答可)

※いつも朝食を食べていない方は、次の質問へお進みください。

- ① 味      ②量、お腹が満たされるかどうか      ③ 見た目      ④ 値段
- ⑤自分に必要な栄養分かどうか      ⑥ステイタス感(この朝食を食べている私っていい感じ感)
- ⑦TV やマスコミ、SNS や友人の口コミなどで      ⑧便通に良いかどうか  
『この栄養分は摂っておいた方がいい、  
これは食べておいた方がいい』と言っていたもの      ⑨簡単に早く食べられるかどうか
- ⑩単に、他人から出されたものを食べる      ⑪その他 (      )

(2)何のために、上記(1)の基準で朝食を選ぶのですか？

- 
- 



⇒次ページへ

Q3、あなたは何のために昼食を食べていますか？

もし、昼食を食べていない場合、何のために昼食を食べずにいますか？



Q4、(1) 昼食を食べている方にお聞きします。

その昼食は、どういう基準で選んでいますか？ (複数回答可)

※いつも昼食を食べていない方は、次の質問へお進みください。

- ① 味      ②量、お腹が満たされるかどうか      ③ 見た目      ④ 値段
- ⑤自分に必要な栄養分かどうか      ⑥ステイタス感(この朝食を食べている私っていい感じ感)
- ⑦TV やマスコミ、SNS や友人の口コミなどで 『この栄養分は摂っておいた方がいい、これは食べておいた方がいい』 と言っていたもの      ⑧便通に良いかどうか
- ⑩単に、他人から出されたものを食べる      ⑪一緒に食べる人に合わせる
- ⑫その他 ( )

(2)何のために、上記(1)の基準で昼食を選ぶのですか？



⇒次ページへ

【最新版】病気をやめる・身体を変えるために、本当の自分の記憶を思い出し、脳に再現プログラムを創る7つのステップ

不許複製 Copyright© 2018 トランスフォームマネジメント(株). All Rights Reserved



## Step2 : あなたは、何のために身体を必要としているのか？

Q1、(1)あなたは、何のために呼吸をしていますか？

(2)上記(1)に挙げたことを、どうしても、どうしても、どうしても手に入れたい理由は、どのようなものですか？

➤

➤

➤

(3)呼吸が全く出来なくなったとしたら、正直、どのような想いが浮かんで来ますか？

➤

➤

➤

Q2、(1)あなたにとって、何のために『目』が必要ですか？

(2)上記(1)に挙げたことを、どうしても、どうしても、どうしても手に入れたい理由は、どのようなものですか？

➤

➤

➤

⇒次ページへ

(3) 『目』が全く機能しなくなったとしたら、正直、どのような想いが浮かんで来ますか？

➤

➤

➤

Q3、(1)あなたにとって、何のために『肺』が必要ですか？

(2)上記(1)に挙げたことを、どうしても、どうしても、どうしても手に入れたい理由は、  
どのようなものですか？

➤

➤

➤

(3) 『肺』が全く機能しなくなったとしたら、正直、どのような想いが浮かんで来ますか？

➤

➤

➤

Q4、(1)あなたにとって、何のために『舌』が必要ですか？

⇒次ページへ



(2)上記(1)に挙げたことを、どうしても、どうしても、どうしても手に入れたい理由は、  
どのようなものですか？



(3)『舌』が全く機能しなくなったとしたら、正直、どのような想いが浮かんで来ますか？



Q5、(1)あなたにとって、何のために『右手』が必要ですか？

(2)上記(1)に挙げたことを、どうしても、どうしても、どうしても手に入れたい理由は、  
どのようなものですか？



(3)『右手』が全く機能しなくなったとしたら、正直、どのような想いが浮かんで来ますか？



⇒次ページへ

Q6、(1)あなたにとって、何のために『脚の膝が曲がる』ことが必要ですか？

(2)上記(1)に挙げたことを、どうしても、どうしても、どうしても手に入れたい理由は、どのようなものですか？

➤

➤

➤

(3)『脚の膝』が全く機能しなくなったとしたら、正直、どのような想いが浮かんで来ますか？

➤

➤

➤

Q7、(1)あなたにとって、何のために『脾臓(ひそう)』が必要ですか？

(2)上記(1)に挙げたことを、どうしても、どうしても、どうしても手に入れたい理由は、どのようなものですか？

➤

➤

➤

⇒次ページへ

(3)『脾臓(ひそう)』が全く機能しなくなったとしたら、正直、どのような想いが浮かんで来ますか？

➤

➤

➤

Q8、あなたの人生の中で、毎日、太陽が昇って来ています。  
あなたは、何のために太陽を昇らせるのでしょうか？

Q9、あなたの人生の中で、台風が来る時もあります。  
あなたは、何のために台風を発生させるのでしょうか？

⇒次ページへ



【最新版】病気をやめる・身体を変えるために、本当の自分の記憶を思い出し、  
脳に再現プログラムを創る7つのステップ

Q10、あなたは、国の法律などで「意味が分からない、納得のいかないこと」を、長い間やらされ続けられたら、正直、どう思いますか？

➤

➤

➤

➤

➤

➤

➤



【最新版】病気をやめる・身体を変えるために、本当の自分の記憶を思い出し、  
脳に再現プログラムを創る7つのステップ

『何のために太陽を昇らせているのか?』の回答として、

①『いや～意味が分からない……』と、目的を全く見出さない人もいれば、

②『世の中が暗いと不便だから、身の回りを明るくするため～』と、

まあまあな目的を見出す人もいれば、

③『私は、世の中の命を活性化するために、太陽を昇らせる。

太陽光により植物たちが光合成をして、二酸化炭素を吸収し、酸素を放出し、

その酸素により、様々な人間や動物たちの命が活性化していく。

また、人間が太陽光を浴びることにより、健康で居るため、幸福感や喜びを感じるために必須なドーパミン、セロトニンなどのホルモン物質を分泌させるために、私は太陽を昇らせる。』というような、大きい目的を見出す人もいる。

そして、もし、あなたが何かに困って、誰かに相談をしたら、

もし、あなたが誰かに仕事を依頼したら、

A：「自分のミッションやビジョンが不明確で、自分のことで精一杯の器の小さい人」と

B：「大きなミッションやビジョンを持っていて、世の中を進化させていくような器の大きい人」と、

どちらに相談や依頼をしたいでしょうか？

## Step3 : 人生は、あなたに何を求めているのか？

---

Q1、以下に、様々な偉人達の名言があります。これらの様々な偉人達の名言を読んで、『あっ、この人、私の望む生き方、理想の考えに似ているな〜』『この人の考え方、生き方、憧れるな〜』と思う人を2人挙げてください。

### 《偉人達の名言》

凧(たこ)が一番高く上がるのは、風に向かっていている時である。

風に流されている時ではない。

チャーチル

### 《コメント》

飛行機が離陸する時、空気抵抗や気圧の抵抗を受けるが、『抵抗が強い』という理由で加速を弱めると、墜落するだけのこと。

次のレベルに行く時は、抵抗はつきものだし、抵抗が大きい時ほど、加速が必要。

長い距離を飛んでいく渡り鳥も、追い風ではなく、向かい風の時に飛び立つ。

それは、強い向かい風の方が、高い位置に飛べることを知っているからである。

.....

あなたの大きな夢を萎えさせるような人間には近づくな。

たいしたことない人間ほど、人の夢にケチをつけたがるものだ。

真に器量の大きな人間は、自分にも成功できると思わせてくれる。

マーク・トウェイン

### 《コメント》

『あきらめは、正義の仮面をかぶってやって来る』

『妬み(ねたみ)は、正義の仮面をかぶってやって来る』

たいしたことない人間ほど、能力の無い人間ほど、自分自身のあきらめや妬みから、あたかも正義ぶって、他者を引きずり降ろそうとして来る。

そのような人達の物差し・基準で動いていていいのだろうか？

自分が本当に関わる必要がある人は、誰なのか？

⇒次ページへ

成功は、人生で到達した地位によって測るのではなく、  
成功しようと努力して、乗り越えた障害によって測るべきだ

ブッカー・ワシントン

《コメント》

世界的なコンサルティング会社では、スタッフの成績の評価を、『どれだけ業績を伸ばしたか？  
どれだけ利益を出したか？』ではなく、『どれだけ無茶苦茶なことにチャレンジしたか？』の量  
で評価をするという。人の成功は、その大きさや地位やお金ではなく、『その成功を得るため  
に、どれだけのことをやって来たか？』なのかも知れない。

.....

天は、自ら行動しない者に、救いの手をさしのべない

シェイクスピア

《コメント》

脳は、その人の動きを観察して、現実を創るセルフイメージや信じ込みを創り出す。  
行動しない人には、良い結果は来ない。「棚からぼたもち」は落ちて来ない。

.....

人生というゲームは、いい持ち札に恵まれることよりも、

悪い持ち札で上手に戦うことにこそ、意義がある

H・T・レスリー

《コメント》

人生の中で、何のために、ネガティブと感じる出来事が起きて来るのだろうか？  
世界遺産であり多くの国宝を抱える『興福寺』の板書に、『楽しみは、悲しみも生む。楽しみか  
ら解放された者には、悲しみはない』と書かれていることとも共通点がある。  
この点に気づくかどうかは、人生を大きく分けていく。

⇒次ページへ

どんなに実現したい夢を持っていて、しかもそれが叶わなくても、  
それはそれで人生は流れていく。

だけど流されているのと、自分で漕いでいるのでは、その違いは大きい。

大友直人 <指揮者>

《コメント》

人生の中に起きて来る出来事を、『これは勝手に起きてきたことだ!!』と他者原因型で動くのと、『これは、私の意識の何かが投影して、私が創り出したことだ!!』と自分原因型で動くのとでは、人生の中での、他者からの評価や、創られていく成果に大きな差が出て来る。さあ～、大きな人生の海に、自分でオールを持って漕ぎ出そう!

.....

寒さに震えた者ほど太陽を暖かく感じる。

人生の悩みをくぐった者ほど生命の尊さを知る。

ホイットマン

《コメント》

いろいろな苦勞を乗り越えて来た人は、とても包容力があり優しい。  
痛みを経験してきた人は、人の痛みも理解できる。  
そもそも、苦勞や痛みは、何のために必要なのか?  
劣等感、不足感、無価値感などは、人に好影響をもたらしていくために必須な感覚である。

.....

幸福の秘訣は、自分がやりたいことをするのではなく、  
自分がやるべきことを好きになることだ。

ジェームズ・バリー

《コメント》

「美味しい料理を食べる」と「美味しく料理を食べる」ことは、全くの別物。  
これが、人生において一番重要なスキルかもしれない。

⇒次ページへ



もし、今日の自分が、明日の自分と同じであるならば、

今日の自分は、昨日の自分の奴隷にすぎない。

人間の特質はそうではなくて、日々新しく創造的に

昨日の自分を乗り越える、そこに人間の本質がある。

マリー・コンドルセ

《コメント》

過去の成功体験を再体験すること、問題や葛藤を解消することが目的の人は、様々な勉強をしたり、様々なことをやっても中々上手くいかなかったり、上手くいったとしても、病気や事故に遭うなど、自己破壊欲求が顔を出し始める時がよくある。

必要なことは、過去を起点にするのではなく、未来の本当の自分を起点にすることである。

⇒過去を起点にすると、自己実現欲求と生存欲求が二重拘束状態になる。

.....

気高い夢を見ることだ。あなたは、あなたが夢見た者になるだろう。

あなたの理想は、あなたが、やがて何になるかの予言である。

ジェームズ・アレン

《コメント》

そもそも、達成できないことは想像できない。

夢をあきらめず、行動を続ける事ができれば、人はなりたい自分になれる。

他人の幸運や境遇をうらやむ前に、自分自身を信じて行動をしよう！！

.....

小さなことを積み重ねることが、

とんでもないところに行く、ただひとつの道だと思う。

イチロー

《コメント》

やる必要のある事を繰り返し繰り返し行う。 そのことによってのみ、大きな事が出来る。

逆に、そうした行動無しに得た栄光は空しい。

⇒次ページへ

---

【最新版】病気をやめる・身体を変えるために、本当の自分の記憶を思い出し、

脳に再現プログラムを創る7つのステップ

人間というものは、自分の運命は自分で作っていけるものだ

ということを、なかなか悟らないものである。

アンリ・ベルグソン

《コメント》

今回の人生で、どのような人生を送るのか？ 今回の人生で、どのような運命を持つか？  
それは自分の手の中にある。

.....

走っていれば脛(すね)も打つし、傷を負って血も出るよ。

でも、人は生あるうちにしか走れない。

じっとして考えてばかりいるより、息せき切って走っている方が、

俺の性分に合っている。

中村勘三郎（歌舞伎役者）

《コメント》

立ち止まってしまえば、死んでいるのと同じ。生きている間は走り続けたいものだ。  
自分の夢に向かって走り続けたい。

.....

好きなことをやるために金を出すのを趣味という。

好きなことをやってお金をもらうのをプロという。

田原総一郎

《コメント》

『好きなことをするために、嫌な仕事をする人生』と、『好きなことを仕事にする人生』と、  
どちらがいいだろうか？  
多くの人は、『自分の仕事を好きになる』ための、脳や人生への設定をしていないのかもしれない。

⇒次ページへ

世の人は、我を何とぞ言わば言え。我がなす事は、我のみぞ知る。

坂本 龍馬

《コメント》

不遇な時があったとしても、いずれ歴史が自分を必要とする時が来る。  
周りの人達や世間が何と言っても、それは、所詮、他人の価値観・物差しから見ていること。自分がやりたいことは、自分が一番知っている。

.....

優先順位の決定にはいくつか重要な原則がある。

すべて分析ではなく、勇気に関わるものである。

第一に、過去ではなく未来を選ぶ。

第二に、問題ではなく機会に焦点を合わせる。

第三に、横並びではなく独自性をもつ。

第四に、無難で容易なものではなく変革をもたらすものを選ぶ。

ピータードラッカー

《コメント》

しなかったらする後悔よりも、それをした後悔を選んだ方がいい。 迷ったら飛べ！

.....

偉大な人物は、批判者たちが投げた石でもニュメントを建てる

ダン・シーハン

《コメント》

世の中の一流の人達は、『ファン半分、批判半分で、初めて一流だ。ファンしかいない状態は三流だ。』、『批判が無いということは、世の中の人達の感情を動かしていないという証拠だ。つまり、批判が無いということは、それは世の中に変化を創れないことだ。』という前提で動いている人が多い。 批判は避けるものではなく、活用するものである。

⇒次ページへ

人生は思いもよらない時に、横っ面を張り飛ばすような  
衝撃を与えることがある。 だが、心配はいらない。

時間が経てば、苦痛は消え、その体験は自分のものとなるだろう。

体験は情報を与え、情報は客観性を与え、客観性は英知を与え、  
英知は真実を与え、真実は自由を与えてくれる。

そして私たちは二度とふたたび打ちのめされずにすむようになるのだ。

R・L スタイン

《コメント》

何かが起きた時、『それは、なぜ、それが起きたのか？』と、過去の原因を探ることもできれば、  
『それは、何のために起きたのか？』と、その出来事発生の未来の目的を探ることもできる。  
その出来事は、今回の人生のどのような役割のために必要なトレーニングだったのだろうか？

.....

愛とは愛することだよ。 愛されることではないんだよ。

高村 光太郎

《コメント》

世の中の人、大きく二つに大別される。それは『“与える人”か“奪う人”か』という  
区別であり、『“愛を与える人”か“愛を与えてもらう人”か』とも言える。  
愛するから、愛が欲しい人達が集まり、その人達から愛されるという循環が起きて来る。

.....

他人のように上手くやろうと思わないで、自分らしく失敗しなさい

大林宣彦

《コメント》

人のやり方で成功してもつまらない！ 本当にやりたいことにチャレンジして、失敗しても  
いいじゃないか！ そして、それは、本当に失敗なのだろうか？

⇒次ページへ

人生はニアミスの連続と言ってもいい。

幸運とはチャンスを逃がさず、自分の将来に責任を持つことにほかならない。

他の人達には見えないことに目を凝らし、

誰が何と言おうと自分の夢を追い続けることなのである。

ハワード・シュルツ「スターバックス成功物語」

《コメント》

チャンスや必要な情報は、雨のように、みんなに平等に降っている。  
人と同じ視点や感覚で世の中を眺めていては、チャンスや必要な情報に気づけない。  
必要なのは、無意識に必要な情報をキャッチしていく脳の動かし方だ。

.....

人は変わらざる中心がなければ、変化に耐えることができない。

変化に対応する能力を高めるには、「自分は誰なのか」「何を大切にしているのか」  
を明確に意識することである。

スティーブン・R・コヴィー

《コメント》

死ぬ時に、この世に生きた証を残せない人生は、とてもとても悲しい。  
『自分は何のために、この世に生かされているのか？』『今回の人生において、与えられた役割  
は何なのか？』~自分の存在理由、ミッションを持たないと、ただ日々の生活に流されてしまう。

.....

偶然は、準備のできていない人を助けない

パスツール

《コメント》

“運”をあてにしている人には、中々、幸運は訪れない。そして、準備していない人は、幸運や  
良い出会いが、いつも訪れているのに、本人が気づかないのかも知れない。

◆上記の様々な偉人達の名言を読んで、『あっ、この人、私の望む生き方、理想の考えに似ているな〜』『この人の考え方、生き方、憧れるな〜』と思う人を2人挙げてください。  
自分の望む生き方、理想の考えに似ている人、考え方・生き方に憧れる人を2人挙げてください。

1人目 \_\_\_\_\_

2人目 \_\_\_\_\_

Q2、上記Q1で挙げた2人の、どういう点、どういう考え方、生き方などに惹かれますか？

➤

➤

➤

Q3、上記Q1で挙げた2人を合体させると、どのような人になりそうですか？

➤

➤

➤

⇒次ページへ

Q4、あなた自身が、上記 Q3 で挙げたような人として生き続けた数十年後、死ぬ直前は、  
どのような状況になっていそうですか？

死ぬ直前の“ビジネス面”の状況は？

➤

➤

➤

死ぬ直前の“プライベート面”の状況は？

➤

➤

➤

Q5、あなた自身が、上記 Q3 で挙げたような人として生き続けた数十年後、そして、死ぬ直前  
において上記 Q4 に挙げたような状況を創り出していたあなたのことを、あなたの周りの  
人達や、世の中の人達は、あなたのことを、どういう人だったと想像していそうでしょう  
か？ あなたに対して、どのような印象や評価を持っていると思いますか？

➤

➤

➤

⇒次ページへ

Q6、あなた自身が、死ぬ直前まで具体的に、どのような行動をしていたり、どのような考えで動いていたたり、どのような発言や振る舞いをしていたから、あなたの周りの人達や、世の中の人達があなたに対して、上記 Q5 のような印象や評価を持つにことになったと思いますか？

- 
- 
- 
- 
- 

Q7、(1)上記 Q6 で挙げた行動や考え方で生きていて、上記 Q4 に挙げたような状況を創り出して来たあなたは、何のために『脳』を必要としますか？  
あなたは『脳』と連携することにより、どのようなことを創り出しますか？

(2)上記(1)のことを創り出すために、具体的にあなたは何をしますか？

(3) 上記(1)のことをリアルに実現させた時・・・

①上記(1)のことを実現させた時、何が見えていますか？  
どのようにして分かりますか？

⇒次ページへ



②上記(1)のことを実現させた時、音や声など、何が聞こえていますか？

③上記(1)のことを実現させた時、どのような味覚、触覚、嗅覚などの身体感覚がありますか？

Q8、(1) 上記 Q6 で挙げた行動や考え方で生きていて、上記 Q4 に挙げたような状況を創り出して来たあなたは、何のために『目』を必要としますか？  
あなたは『目』と連携することにより、どのようなことを創り出しますか？

(2) 上記(1)のことを創り出すために、具体的にあなたは何をしますか？

(3) 上記(1)のことをリアルに実現させた時・・・

①上記(1)のことを実現させた時、何が見えていますか？  
どのようにして分かりますか？

②上記(1)のことを実現させた時、音や声など、何が聞こえていますか？

③上記(1)のことを実現させた時、どのような味覚、触覚、嗅覚などの身体感覚がありますか？

⇒次ページへ

Q9、(1) 上記 Q6 で挙げた行動や考え方で生きていて、上記 Q4 に挙げたような状況を創り出して来たあなたは、何のために『のど』を必要としますか？  
あなたは『のど』と連携することにより、どのようなことを創り出しますか？

(2) 上記(1)のことを創り出すために、具体的にあなたは何をしますか？

(3) 上記(1)のことをリアルに実現させた時・・・

① 上記(1)のことを実現させた時、何が見えていますか？  
どのようにして分かりますか？

② 上記(1)のことを実現させた時、音や声など、何が聴こえていますか？

③ 上記(1)のことを実現させた時、どのような味覚、触覚、嗅覚などの身体感覚がありますか？

Q9、(1) 上記 Q6 で挙げた行動や考え方で生きていて、上記 Q4 に挙げたような状況を創り出して来たあなたは、何のために『心臓』を必要としますか？  
あなたは『心臓』と連携することにより、どのようなことを創り出しますか？

⇒次ページへ

(2) 上記(1)のことを創り出すために、具体的にあなたは何をしますか？

(3) 上記(1)のことをリアルに実現させた時・・・

① 上記(1)のことを実現させた時、何が見えていますか？  
どのようにして分かりますか？

② 上記(1)のことを実現させた時、音や声など、何が聴こえていますか？

③ 上記(1)のことを実現させた時、どのような味覚、触覚、嗅覚などの身体感覚がありますか？

Q10、(1) 上記 Q6 で挙げた行動や考え方で生きていて、上記 Q4 に挙げたような状況を創り出して来たあなたは、何のために『肺』(哀しみを癒すことを象徴する部位)を必要としますか？

あなたは『肺』と連携することにより、どのようなことを創り出しますか？

(2) 上記(1)のことを創り出すために、具体的にあなたは何をしますか？

⇒次ページへ

(3) 上記(1)のことをリアルに実現させた時・・・

①上記(1)のことを実現させた時、何が見えていますか？  
どのようにして分かりますか？

②上記(1)のことを実現させた時、音や声など、何が聴こえていますか？

③上記(1)のことを実現させた時、どのような味覚、触覚、嗅覚などの身体感覚がありますか？

Q11、(1) 上記 Q6 で挙げた行動や考え方で生きていて、上記 Q4 に挙げたような状況を創り出して来たあなたは、何のために『右足』を必要としますか？  
あなたは『右足』と連携することにより、どのようなことを創り出しますか？

(2) 上記(1)のことを創り出すために、具体的にあなたは何をしますか？

(3) 上記(1)のことをリアルに実現させた時・・・

①上記(1)のことを実現させた時、何が見えていますか？  
どのようにして分かりますか？

⇒次ページへ

②上記(1)のことを実現させた時、音や声など、何が聞こえていますか？

③上記(1)のことを実現させた時、どのような味覚、触覚、嗅覚などの身体感覚がありますか？

### 《シナリオとしてつなげる》

一連のシナリオに仕上げるために、各部位について与えた言葉や、その先の影響などを一連のストーリーにして、質問と答えを『そして』という接続詞で1つに繋げていきます。

(例)

私は『~~~~』のために、脳を必要とします。

そして、脳と連携をして、毎日『~~~~』という行動をします。

そして、その目的が実現した時、それがどのようにして分かるかと言うと、

△△△△が見えていて、◇◇◇◇が□□□□のような表情をしていて、

『やったね~凄いじゃん!!』という声が聞こえていて、胸の辺りが熱くなっているのです。

そして、私は『~~~~』のために、目を必要とします。

そして、目と連携をして、毎日『~~~~』という行動をします。

そして、~

・・・と各部位の文章を、一連のストーリーにしていきます。

**ナチスの強制収容所で生き延びた人々は**

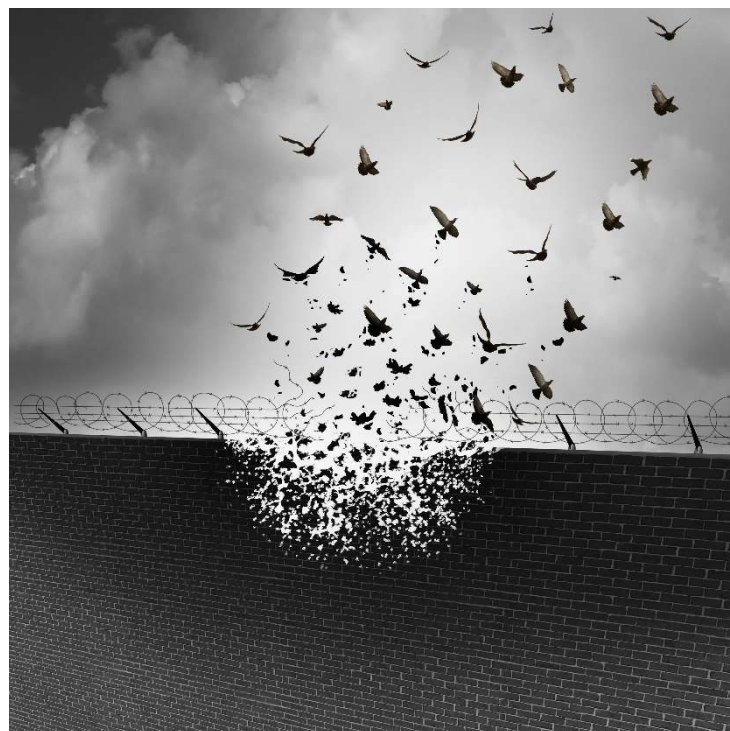
**「自分は人生に何を求めているのか？」**

**と問うのをやめ、**

**『人生は自分に何を求めているのか？』**

**を問うように考え方を変えていた。**

**ヴィクトール・フランクル**



【最新版】病気をやめる・身体を変えるために、本当の自分の記憶を思い出し、  
脳に再現プログラムを創る7つのステップ

不許複製 Copyright© 2018 トランスフォームマネジメント(株). All Rights Reserved

## Step4 : 脳に再現プログラムを学習させる ①

---

Q1、先程の Step3 の Q6 で挙げた行動や考え方で生きていて、Step3 の Q4 に挙げたような状況を創り出すために、様々な身体の部位と連携をしながら様々な行動や、発言・振る舞いなどをしていた自分自身を、改めて想像してみてください。

その自分を想像する時、どのような様子のイメージ映像が浮かんできますか？

※『イメージ映像が想像できにくい〜』という方も、映像として想像とするとしたら、どのような映像が浮かぶかを想像してみてください。

Q2、(1) 上記 Q1 のイメージ映像での様子は、

A : 自分の中に居て、自分の目でその場면을観ているような映像になっていますか？

B : 自分の中から脱け出していて、その場面の中に、自分の姿が客観的に見えている映像になっていますか？

※A か B を選んでください。

(2) 上記(1)のイメージ映像の状態が、

◆「A」の場合…自分の中から脱け出して、その場面の中に、自分の姿が客観的に見える状態になってみてください。

◆「B」の場合…自分の中に入って、自分の目でその場면을観ているような状態になってみてください。

⇒「A」の場合と「B」の場合、どちらの方がやる気が出そうですか？  
やるきが出る状態(「A」または「B」)のパターンにしておいてください。

⇒次ページへ

(3)上記(2)のイメージ映像の明るさは、一番明るい状態が「10」だとすると、上記(2)のイメージ映像の明るさは、何くらいですか？

／ 10 (一番明るい状態)

(4)パソコンで映像の加工編集をするように、その明るさを半減させて暗くしてみる場合と、その明るさを増強させて明るくしてみる場合と、どちらの方がやる気が出そうですか？

そして、明るさの目盛りが何程度であれば、一番やる気が出そうですか？

⇒ 一番、やるきが出る状態の明るさ度合いにしておいてください。

／ 10 (一番明るい状態)

Q3、上記 Q2 で調整した後のイメージ映像(先程の Step3 の Q6 で挙げた行動や考え方で生きていて、Step3 の Q4 に挙げたような状況を創り出すために、様々な身体の部位と連携をしながら様々な行動や、発言・振る舞いなどをしていた自分自身)を、簡単な絵にしてみてください。



## Step5 : 脳内の親を育て直すと、なぜ、現実が変わるのか？

---

Q1、あなたの親は、人生の中で、どのような失敗、挫折、辛かったことを体験していましたか？  
そして、その親の体験について、あなた自身は、正直、どう思っていましたか？

◆父親の体験は？

➤

➤

◆その父親の体験について、あなた自身は、正直、どう思っていましたか？

◆母親の体験は？

➤

➤

◆その母親の体験について、あなた自身は、どう思っていましたか？

Q2、あなたの親は、人生の中で、どのようなことを我慢したり、あきらめていましたか？

◆父親は、どのような我慢や、あきらめを？

➤

➤

◆そのような父親を見ていて、あなた自身は、正直、どう思っていましたか？

⇒次ページへ

◆母親は、どのような我慢や、あきらめを？

➤

➤

◆そのような母親を見ていて、あなた自身は、正直、どう思っていましたか？

Q3、あなたの親は、人生の中で、どのような病気やケガをしましたか？

◆父親は、どのような病気やケガを？

➤

➤

◆そのような父親を見ていて、あなた自身は、正直、どう思っていましたか？

◆母親は、どのような病気やケガを？

➤

➤

◆そのような母親を見ていて、あなた自身は、正直、どう思っていましたか？

⇒次ページへ

Q4、あなたの親には、どのような知識や能力が足りないと思っていましたか？

◆父親は、どのような知識や能力が足りない？

➤

➤

◆そのような父親を見ていて、あなた自身は、正直、どう思っていましたか？

◆母親は、どのような知識や能力が足りない？

➤

➤

◆そのような母親を見ていて、あなた自身は、正直、どう思っていましたか？

Q5、親は、不安、孤独感、悲しさ、空虚さなどの感情や気分のために、行き詰まってしまうことがありましたか？

①父親には、そういう点がありましたか？ → はい ・ いいえ

→はいの場合、それはどのような時・場面で感じましたか？

②母親には、そういう点がありましたか？ → はい ・ いいえ

→はいの場合、それはどのような時・場面で感じましたか？

⇒次ページへ

③上記①②の何れかに「はい」がある場合、そのような親を、あなた自身はどう思っていましたか？

(例) 『私は、孤独になりたくない…』『そのような悲しさは欲しくない…』など

Q6、親は、「人に好かれたい、人から嫌われたくない」と思っていたと思いますか？

①父親には、そういう点がありましたか？ → はい ・ いいえ

→はいの場合、それはどのような時・場面で感じましたか？

②母親には、そういう点がありましたか？ → はい ・ いいえ

→はいの場合、それはどのような時・場面で感じましたか？

③上記①②の何れかに「はい」がある場合、そのような親を、あなた自身はどう思っていましたか？

(例) 『私は嫌われないようにしなきゃ～』『私は人から好かれなきゃ～』『私は愛されるようにしなきゃ～』など

Q7、親は、金銭面で苦労していたと思いますか？

①父親には、そういう点がありましたか？ → はい ・ いいえ

→はいの場合、それはどのような時・場面で感じましたか？

⇒次ページへ

②母親には、そういう点がありましたか？ → はい ・ いいえ

→はいの場合、それはどのような時・場面で感じましたか？

③上記①②の何れかに「はい」がある場合、そのような親を、あなた自身はどう思っていましたか？

(例) 『親のように、お金で苦労したくない』など

Q8、親は、自分の親や兄弟姉妹との関係面で苦労していたと思いますか？

①父親には、そういう点がありましたか？ → はい ・ いいえ

→はいの場合、それはどのような時・場面で感じましたか？

②母親には、そういう点がありましたか？ → はい ・ いいえ

→はいの場合、それはどのような時・場面で感じましたか？

③上記①②の何れかに「はい」がある場合、そのような親を、あなた自身はどう思っていましたか？

(例) 『親のように、家族間でもめたくない』など

⇒次ページへ

Q9、親は、自分の親や兄弟姉妹以外の対人関係面で苦労していたと思いますか？

①父親には、そういう点がありましたか？ → はい ・ いいえ

→はいの場合、それはどのような時・場面で感じましたか？

②母親には、そういう点がありましたか？ → はい ・ いいえ

→はいの場合、それはどのような時・場面で感じましたか？

③上記①②の何れかに「はい」がある場合、そのような親を、あなた自身はどう思っていましたか？

(例) 『親のように、対人関係でもめたくない』など

Q10、親は、『努力や苦労が大事だ』と思っていたと思いますか？

①父親には、そういう点がありましたか？ → はい ・ いいえ

→はいの場合、それはどのような時・場面で感じましたか？

②母親には、そういう点がありましたか？ → はい ・ いいえ

→はいの場合、それはどのような時・場面で感じましたか？

⇒次ページへ

③上記①②の何れかに「はい」がある場合、そのような親を、あなた自身はどう思っていましたか？

(例) 『確かに、私も、努力や苦労が大事だと思っていた』  
『努力や苦労なんて嫌だ。私は楽に生きたい』など

Q11、親は、『弱さを見せてはいけない』と思っていたと思いますか？

①父親には、そういう点がありましたか？ → はい ・ いいえ

→はいの場合、それはどのような時・場面で感じましたか？

②母親には、そういう点がありましたか？ → はい ・ いいえ

→はいの場合、それはどのような時・場面で感じましたか？

③上記①②の何れかに「はい」がある場合、そのような親を、あなた自身はどう思っていましたか？

(例) 『私も、弱さを見せるのは恥ずかしいと思っていた』など

Q12、親は、よく愚痴や嫌味を言っていましたか？

①父親には、そういう点がありましたか？ → はい ・ いいえ

→はいの場合、それはどのような愚痴や嫌味でしたか？

⇒次ページへ

②母親には、そういう点がありましたか？ → はい ・ いいえ

→はいの場合、それはどのような愚痴や嫌味でしたか？

③上記①②の何れかに「はい」がある場合、そのような親を、あなた自身はどう思っていましたか？

(例) お父さんと結婚しなきゃ良かった → 『私は男性に振り回されないようにしなきゃ～』  
みんな私をバカにしゃがって → 『私はバカにされないように賢くならなきゃ～』

Q13、親は、『新しいことへの恐怖』を感じていたと思いますか？

①父親には、そういう点がありましたか？ → はい ・ いいえ

→はいの場合、それはどのような時・場面で感じましたか？

②母親には、そういう点がありましたか？ → はい ・ いいえ

→はいの場合、それはどのような時・場面で感じましたか？

③上記①②の何れかに「はい」がある場合、そのような親を、あなた自身はどう思っていましたか？

(例) 『親って弱いな～』『私は恐れずに、新しいことにチャレンジしていきたい』など

⇒次ページへ



Q14、親は、『過去のネガティブな想いに振り回されていた』と思いますか？

①父親には、そういう点がありましたか？ → はい ・ いいえ

→はいの場合、それはどのような時・場面で感じましたか？

②母親には、そういう点がありましたか？ → はい ・ いいえ

→はいの場合、それはどのような時・場面で感じましたか？

③上記①②の何れかに「はい」がある場合、そのような親を、あなた自身はどう思っていましたか？

(例) 『私は、過去のネガティブな想いに振り回されたくない』など

Q15、親は、『自分が変化すること、身の回りに変化を創ることをあきらめていた』と思いますか？

①父親には、そういう点がありましたか？ → はい ・ いいえ

→はいの場合、それはどのような時・場面で感じましたか？

②母親には、そういう点がありましたか？ → はい ・ いいえ

→はいの場合、それはどのような時・場面で感じましたか？

⇒次ページへ

③上記①②の何れかに「はい」がある場合、そのような親を、あなた自身はどう思っていましたか？

(例) 『私は、過去のネガティブな想いに振り回されたくない』など

Q16、(1)Step3 で挙げた様々な偉人達の名言(P14~21)を、もう一度眺めてください。  
そして、あなたが“本当の自分”でいるために、父親としたい理想の考え方を持っている偉人を2人挙げてください。

1人目 \_\_\_\_\_

2人目 \_\_\_\_\_

(2) 上記(1)の2名を合体させた人は、世の中に、どのような「夢、新しい体験、幸福感、喜び」などの価値を創り出していきそうでしょうか？

➤

➤

Q17、上記 Q16 のような父親であれば、どのような子育てをしそうですか？

➤

➤

Q18、そのような父親に育てられたとしたら、あなたは、どのような小学生時代、中学生時代を過ごしていそうですか？

➤

➤

⇒次ページへ

Q19、そのような父親に育てられたとしたら、あなたは大人になってから、ビジネスの分野で、どのような成果・状況を創り出していそうですか？

➤

➤

Q20、そのような父親に育てられたとしたら、あなたは、プライベートの分野で、どのような状況・状態を創り出していそうですか？

➤

➤

➤

Q21、(1)Step3 で挙げた様々な偉人達の名言(P14~21)を、もう一度眺めてください。  
そして、あなたが“本当の自分” であるために、母親としたい理想の考え方を持っている偉人を2人挙げてください。

1人目 \_\_\_\_\_

2人目 \_\_\_\_\_

(2) 上記(1)の2名を合体させた人は、世の中に、どのような「夢、新しい体験、幸福感、喜び」などの価値を創り出していきそうでしょうか？

➤

➤

⇒次ページへ

Q22、上記 Q21 のような母親であれば、どのような子育てをしそうですか？

➤

➤

Q23、そのような母親に育てられたとしたら、あなたは、どのような小学生時代、中学生時代を過ごしていそうですか？

➤

➤

Q24、そのような母親に育てられたとしたら、あなたは大人になってから、ビジネスの分野で、どのような成果・状況を創り出していそうですか？

➤

➤

Q25、そのような母親に育てられたとしたら、あなたは、プライベートの分野で、どのような状況・状態を創り出していそうですか？

➤

➤

Q26、そのような父親・母親に育てられた自分として生き続けた数十年後、あなたの死ぬ直前は、どのような状態になっていますか？

《ビジネス面や、自分がやりたい活動の状況》

⇒次ページへ

## 《プライベート面の状況》

Q27、そのような父親・母親に育てられた自分として生き続けた数十年後、死ぬ直前において上記 Q26 に挙げたような状況を創り出していたあなたのことを、あなたの周りの人達や、世の中の人達は、あなたのことを、どういう人だったと覚えていそうでしょうか？あなたに対して、どのような印象や評価を持っていると思いますか？

➤

➤

➤

Q28、あなた自身が、死ぬ直前まで具体的に、どのような行動をしていたり、どのような考えで動いていたたり、どのような発言や振る舞いをしていたから、あなたの周りの人達や、世の中の人達があなたに対して、上記 Q5 のような印象や評価を持つにことになったと思いますか？

➤

➤

➤



**あなたの人生は限られている。  
だから、他人の人生を  
生きたりして、  
無駄にすごしてはいけない。**

スティーブ・ジョブス

(アップルコンピューター創業者)



【最新版】病気をやめる・身体を変えるために、本当の自分の記憶を思い出し、  
脳に再現プログラムを創る7つのステップ

## Step6 : 3年・5年・10年後・・・どう自分ているか？

---

Q1、“本当の自分” ているために、3年・5年・10年後・・・ビジネス面、プライベート面を含めて、どう自分、どう状態て居ますか？

- 3年後(2022年、\_\_\_\_\_歳)
  
- 5年後(2024年、\_\_\_\_\_歳)
  
- 10年後(2029年、\_\_\_\_\_歳)

Q2、何のために、上記Q1に挙げた自分や状態て居たいのでしょうか？  
上記Q1に挙げた自分や状態て居たい目的を10個挙げてください。  
※理想的には、目的を200個以上挙げます。

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤
- ⑥
- ⑦
- ⑧
- ⑨
- ⑩

⇒次ページへ

Q3、上記 Q1 に挙げた『3 年後(2022 年)』の自分や状態で居るためには、

①どのような『物質的環境に居ること、創り出していること』が望ましいでしょうか？

②どのような『人間関係(対人的環境)を創り出していること』が望ましいでしょうか？

①3 年後(2022 年、\_\_\_\_\_歳) の望ましい物質的環境は？

➤

➤

②3 年後(2022 年、\_\_\_\_\_歳) の望ましい人間関係(対人的環境)は？

➤

➤

Q4、上記 Q1 に挙げた『3 年後(2022 年)』の自分や状態で居るため、そして、上記 Q3 で挙げた望ましい物質的環境や、望ましい人間関係(対人的環境)を創るには、どのような『行動や振る舞い方をしていること』が望ましいでしょうか？

➤

➤

➤

Q5、上記 Q1 に挙げた『3 年後(2022 年)』の自分や状態で居るため、そして、上記 Q3 で挙げた望ましい物質的環境や、望ましい人間関係(対人的環境)を創るには、そして、上記 Q4 で挙げた望ましい行動や振る舞い方をしていくためには、どのような『知識・能力・戦略・情報』などを身に付けて、使っていることが望ましいでしょうか？

➤

➤

➤

⇒次ページへ



Q6、上記 Q1 に挙げた『5 年後(2024 年)』の自分や状態で居るためには、

①どのような『物質的環境に居ること、創り出していること』が望ましいでしょうか？

②どのような『人間関係(対人的環境)を創り出していること』が望ましいでしょうか？

①5 年後(2024 年、 \_\_\_\_\_ 歳) の望ましい物質的環境は？

➤

➤

②5 年後(2024 年、 \_\_\_\_\_ 歳) の望ましい人間関係(対人的環境)は？

➤

➤

Q7、上記 Q1 に挙げた『5 年後(2024 年)』の自分や状態で居るため、そして、上記 Q6 で挙げた望ましい物質的環境や、望ましい人間関係(対人的環境)を創るには、どのような『行動や振る舞い方をしていること』が望ましいでしょうか？

➤

➤

➤

Q8、上記 Q1 に挙げた『5 年後(2024 年)』の自分や状態で居るため、そして、上記 Q6 で挙げた望ましい物質的環境や、望ましい人間関係(対人的環境)を創るには、そして、上記 Q7 で挙げた望ましい行動や振る舞い方をしていくためには、どのような『知識・能力・戦略・情報』などを身に付けて、使っていることが望ましいでしょうか？

➤

➤

➤

⇒次ページへ

Q9、上記 Q1 に挙げた『10 年後(2029 年)』の自分や状態で居るためには、

①どのような『物質的環境に居ること、創り出していること』が望ましいでしょうか？

②どのような『人間関係(対人的環境)を創り出していること』が望ましいでしょうか？

①10 年後(2029 年、\_\_\_\_\_歳)の望ましい物質的環境は？

➤

➤

②10 年後(2029 年、\_\_\_\_\_歳)の望ましい人間関係(対人的環境)は？

➤

➤

Q10、上記 Q1 に挙げた『10 年後(2029 年)』の自分や状態で居るため、そして、上記 Q9 で挙げた望ましい物質的環境や、望ましい人間関係(対人的環境)を創るには、どのような『行動や振る舞い方をしていること』が望ましいでしょうか？

➤

➤

➤

Q11、上記 Q1 に挙げた『10 年後(2029 年)』の自分や状態で居るため、そして、上記 Q9 で挙げた望ましい物質的環境や、望ましい人間関係(対人的環境)を創るには、そして、上記 Q10 で挙げた望ましい行動や振る舞い方をしていくためには、どのような『知識・能力・戦略・情報』などを身に付けて、使っていることが望ましいでしょうか？

➤

➤

➤

⇒次ページへ

Q12、先程の Q3～Q5 で挙げた、『本当の自分であるために、2022 年(3 年後)に望む成果や状態を創り出しているために必要な

◆望ましい物質的環境や、望ましい人間関係(対人的環境)

◆行動や振る舞い方

◆知識・能力・戦略・情報

を、挙げて戴きましたが、これらのことを、『これは、こうするといーと思うよ～！！』と他人に勧めるとしたら、どのような会話やトークで、それらの「物質的環境や、望ましい人間関係」「行動や振る舞い方」「知識・能力・戦略・情報」を勧めますか？

(1) 2022 年(3 年後)のあなたに必要な人間関係を、他人に勧めるとしたら、どのような会話やトークで勧めますか？

(2) 2022 年(3 年後)のあなたに必要なモノ、物質的設備や環境などを、他人に勧めるとしたら、どのような会話やトークで勧めますか？

(3) 2022 年(3 年後)のあなたに必要な「行動や振る舞い方」を、『こういう行動や振る舞い方をすると上手くいくと思うよ～！！』と他人に勧めるとしたら、どのような会話やトークで勧めますか？

(4) 2022 年(3 年後)のあなたに必要な「知識・能力・戦略・情報」を、『こういう知識・能力・戦略・情報を使うと上手くいくと思うよ～！！』と他人に勧めるとしたら、どのような会話やトークで勧めますか？

⇒次ページへ

Q13、先程の Q6～Q8 で挙げた、『本当の自分であるために、2024 年(5 年後)に望む成果や状態を創り出しているために必要な

◆望ましい物質的環境や、望ましい人間関係(対人的環境)

◆行動や振る舞い方

◆知識・能力・戦略・情報

を、挙げて戴きましたが、これらのことを、『これは、こうするといーと思うよ〜!!』と他人に勧めるとしたら、どのような会話やトークで、それらの「物質的環境や、望ましい人間関係」「行動や振る舞い方」「知識・能力・戦略・情報」を勧めますか？

(1) 2024 年(5 年後)のあなたに必要な人間関係を、他人に勧めるとしたら、どのような会話やトークで勧めますか？

(2) 2024 年(5 年後)のあなたに必要なモノ、物質的設備や環境などを、他人に勧めるとしたら、どのような会話やトークで勧めますか？

(3) 2024 年(5 年後)のあなたに必要な「行動や振る舞い方」を、『こういう行動や振る舞い方をすると上手くいくと思うよ〜!!』と他人に勧めるとしたら、どのような会話やトークで勧めますか？

(4) 2024 年(5 年後)のあなたに必要な「知識・能力・戦略・情報」を、『こういう知識・能力・戦略・情報を使うと上手くいくと思うよ〜!!』と他人に勧めるとしたら、どのような会話やトークで勧めますか？

⇒次ページへ

Q14、先程のQ9～Q11で挙げた、『本当の自分であるために、2029年(10年後)に望む成果や状態を創り出しているために必要な

◆望ましい物質的環境や、望ましい人間関係(対人的環境)

◆行動や振る舞い方

◆知識・能力・戦略・情報

を、挙げて戴きましたが、これらのことを、『これは、こうするといーと思うよ～!!』と他人に勧めるとしたら、どのような会話やトークで、それらの「物質的環境や、望ましい人間関係」「行動や振る舞い方」「知識・能力・戦略・情報」を勧めますか？

- (1) 2029年(10年後)のあなたに必要な人間関係を、他人に勧めるとしたら、どのような会話やトークで勧めますか？
  
- (2) 2029年(10年後)のあなたに必要なモノ、物質的設備や環境などを、他人に勧めるとしたら、どのような会話やトークで勧めますか？
  
- (3) 2029年(10年後)のあなたに必要な「行動や振る舞い方」を、『こういう行動や振る舞い方をすると上手くいくと思うよ～!!』と他人に勧めるとしたら、どのような会話やトークで勧めますか？
  
- (4) 2029年(10年後)のあなたに必要な「知識・能力・戦略・情報」を、『こういう知識・能力・戦略・情報を使うと上手くいくと思うよ～!!』と他人に勧めるとしたら、どのような会話やトークで勧めますか？

⇒次ページへ

Q15、先程の Step1 で挙げた『3 年後(2022 年)』の自分や状態で居るために、

◆望ましい物質的環境や、望ましい人間関係(対人的環境)を創ること

◆望ましい行動や振る舞い方をしていくこと

◆望ましい知識・能力・戦略・情報を身に付け、使っていくこと

を上手く達成していくためには、どういう費用が、どの程度掛かると思いますか？

また、その費用を支出する目的は、どのようなものですか？

《必要な費用の内容》

《その金額》

《支出の目的》

① ⇒ ⇒

② ⇒ ⇒

③ ⇒ ⇒

④ ⇒ ⇒

⑤ ⇒ ⇒

⑥ ⇒ ⇒

⑦ ⇒ ⇒

⑧ ⇒ ⇒

Q16、上記 Q15 で挙げた『3 年後(2022 年)』の自分や状態で居るための費用などをまかなうためには、年収は幾ら程度必要ですか？

2022 年の必要年収・・・ \_\_\_\_\_ 円

⇒次ページへ

Q17、先程の Step1 で挙げた『5 年後(2024 年)』の自分や状態で居るために、

◆望ましい物質的環境や、望ましい人間関係(対人的環境)を創ること

◆望ましい行動や振る舞い方をしていくこと

◆望ましい知識・能力・戦略・情報を身に付け、使っていくこと

を上手く達成していくためには、どういう費用が、どの程度掛かると思いますか？

また、その費用を支出する目的は、どのようなものですか？

《必要な費用の内容》

《その金額》

《支出の目的》

① ⇒ ⇒

② ⇒ ⇒

③ ⇒ ⇒

④ ⇒ ⇒

⑤ ⇒ ⇒

⑥ ⇒ ⇒

⑦ ⇒ ⇒

⑧ ⇒ ⇒

Q18、上記 Q17 で挙げた『5 年後(2024 年)』の自分や状態で居るための費用などをまかなうためには、年収は幾ら程度必要ですか？

2024 年の必要年収・・・ 円

⇒次ページへ

Q19、先程の Step1 で挙げた『10年後(2029年)』の自分や状態で居るために、

◆望ましい物質的環境や、望ましい人間関係(対人的環境)を創ること

◆望ましい行動や振る舞い方をしていくこと

◆望ましい知識・能力・戦略・情報を身に付け、使っていくこと

を上手く達成していくためには、どういう費用が、どの程度掛かると思いますか？

また、その費用を支出する目的は、どのようなものですか？

《必要な費用の内容》

《その金額》

《支出の目的》

① ⇒ ⇒

② ⇒ ⇒

③ ⇒ ⇒

④ ⇒ ⇒

⑤ ⇒ ⇒

⑥ ⇒ ⇒

⑦ ⇒ ⇒

⑧ ⇒ ⇒

Q20、上記 Q19 で挙げた『10年後(2029年)』の自分や状態で居るための費用などをまかなうためには、年収は幾ら程度必要ですか？

2024年の必要年収・・・ 円

⇒次ページへ



私は道を見つける。

さもなければ道を造る。

ロバート・ペリー

(アメリカの作家・ジャーナリスト)



【最新版】病気をやめる・身体を変えるために、本当の自分の記憶を思い出し、  
脳に再現プログラムを創る7つのステップ

不許複製 Copyright© 2018 トランスフォームマネジメント(株). All Rights Reserved

## Step7 : 未来の記憶を FA 型で創り、脳に再現プログラムをつかませる

Q1、来年 2020 年、あなたが “実現を望むこと”、“達成したい目標” は、どのようなもので  
すか？ ※どのような分野でも可です。

Q2、上記 Q1 の望みや目標を達成することは、あなたの人生において、どのような価値を  
もたらしますか？ その望みや目標を達成することによって、何を得たいのでしょうか？

※『誰かに勝ちたい』『誰かに負けたくない』『誰かを見返してやりたい』など、  
誰かとの勝ち負けのルールで動いているものは、そもそも上手くいきません。  
他人との勝ち負けや他人との比較ではなく、あなた自身にとって、どのような価値を得る  
のかを考えてください。  
また、過去に焦点が当たっている『こういう状態を避けたい』ということが起点になっ  
ている望み・目標も上手くいきません。 未来に起点がある望み・目標にしてください。

Q3、(1) 来年 2020 年、あなたが上記 Q1 の望みや目標を達成した後、周りの人達や世の中の  
人達は、あなたのことを、どういう人だという印象を持ちそうですか？

(2) 上記(1)に挙げた、周りの人達や世の中の人達から持たれる印象は、上記 Q1 の望みや  
目標を達成することのサポートになりますか？

※ No の場合・・・周りの人達や世の中の人達に、どういう印象を抱かせると、  
上記 Q1 の望みや目標を達成することのサポートになりますか？

Q4、上記 Q1 の望みや目標を達成することが『不可能！！』だと分かった時、正直、どうい  
うことを思いそうですか？

⇒次ページへ

Q5、3年後(2022年)、あなたが“実現を望むこと”、“達成したい目標”は、どのようなものですか？ ※どのような分野でも可です。

Q6、上記Q5の望みや目標を達成することは、あなたの人生において、どのような価値をもたらしますか？ その望みや目標を達成することによって、何を得たいのでしょうか？

※『誰かに勝ちたい』『誰かに負けたくない』『誰かを見返してやりたい』など、誰かとの勝ち負けのルールで動いているものは、そもそも上手くいきません。他人との勝ち負けや他人との比較ではなく、あなた自身にとって、どのような価値を得るのかを考えてください。  
また、過去に焦点が当たっている『こういう状態を避けたい』ということが起点になっている望み・目標も上手くいきません。 未来に起点がある望み・目標にしてください。

Q7、(1) 3年後(2022年)、あなたが上記Q5の望みや目標を達成した後、周りの人達や世の中の人達は、あなたのことを、どういう人だという印象を持ちそうですか？

(2) 上記(1)に挙げた、周りの人達や世の中の人達から持たれる印象は、上記Q5の望みや目標を達成することのサポートになりますか？

※ Noの場合・・・周りの人達や世の中の人達に、どういう印象を抱かせると、上記Q5の望みや目標を達成することのサポートになりますか？

Q8、上記Q5の望みや目標を達成することが『不可能！！』だと分かった時、正直、どういうことを思いそうですか？

⇒次ページへ

Q9、5年後(2024年)、あなたが“実現を望むこと”、“達成したい目標”は、どのようなものですか？ ※どのような分野でも可です。

Q10、上記Q9の望みや目標を達成することは、あなたの人生において、どのような価値をもたらしますか？ その望みや目標を達成することによって、何を得たいのでしょうか？

※『誰かに勝ちたい』『誰かに負けたくない』『誰かを見返してやりたい』など、誰かとの勝ち負けのルールで動いているものは、そもそも上手くいきません。他人との勝ち負けや他人との比較ではなく、あなた自身にとって、どのような価値を得るのかを考えてください。  
また、過去に焦点が当たっている『こういう状態を避けたい』ということが起点になっている望み・目標も上手くいきません。 未来に起点がある望み・目標にしてください。

Q11、(1) 5年後(2024年)、あなたが上記Q9の望みや目標を達成した後、周りの人達や世の中の人達は、あなたのことを、どういう人だという印象を持ちそうですか？

(2) 上記(1)に挙げた、周りの人達や世の中の人達から持たれる印象は、上記Q9の望みや目標を達成することのサポートになりますか？

※ Noの場合・・・周りの人達や世の中の人達に、どういう印象を抱かせると、上記Q9の望みや目標を達成することのサポートになりますか？

Q12、上記Q9の望みや目標を達成することが『不可能！！』だと分かった時、正直、どういふことを思いそうですか？

⇒次ページへ

Q13、様々な望みや目標を達成して行く 2020 年～2024 年の人生を、本の目次を考えるように、その年のテーマ名を書いてください。

※ドラマチックな人生が好きな人は、ぶつかる課題などを意図的に含めても OK です。

(例) 2020 年 テーマ名： 助走 → 離陸期  
2022 年 テーマ名： 乱気流に突っ込む  
2024 年 テーマ名： 安定気流→ついに月面着陸へ

2020 年(1 年後) テーマ名： \_\_\_\_\_

2022 年(3 年後) テーマ名： \_\_\_\_\_

2024 年(5 年後) テーマ名： \_\_\_\_\_

Q14、① 2020 年、手に入れたい結果は、具体的にはどういう結果でしょうか？

※答えの無い項目は空欄のままで OK です。

- いつ \_\_\_\_\_
- どこで \_\_\_\_\_
- 誰と \_\_\_\_\_
- 何を \_\_\_\_\_
- どのように \_\_\_\_\_

②上記①の、その結果が手に入った時・・・

- その結果が手に入った時、何が見えていますか？
- その結果が手に入った時、音や声など、何が聴こえていますか？
- その結果が手に入った時、どのような味覚、触覚、嗅覚などの身体感覚がありますか？

⇒次ページへ

Q15、① 2022 年、手に入れたい結果は、具体的にはどういう結果でしょうか？

※答えの無い項目は空欄のままで OK です。

- いつ \_\_\_\_\_
- どこで \_\_\_\_\_
- 誰と \_\_\_\_\_
- 何を \_\_\_\_\_
- どのように \_\_\_\_\_

②上記①の、その結果が手に入った時・・・

- その結果が手に入った時、何が見えていますか？
  
- その結果が手に入った時、音や声など、何が聴こえていますか？
  
- その結果が手に入った時、どのような味覚、触覚、嗅覚などの身体感覚がありますか？

Q16、① 2024 年、手に入れたい結果は、具体的にはどういう結果でしょうか？

※答えの無い項目は空欄のままで OK です。

- いつ \_\_\_\_\_
- どこで \_\_\_\_\_
- 誰と \_\_\_\_\_
- 何を \_\_\_\_\_
- どのように \_\_\_\_\_

⇒次ページへ

②上記①の、その結果が手に入った時・・・

- その結果が手に入った時、何が見えていますか？
  
- その結果が手に入った時、音や声など、何が聴こえていますか？
  
- その結果が手に入った時、どのような味覚、触覚、嗅覚などの身体感覚がありますか？

⇒次ページへ



Q17、2020年～2024年に実現させていく様々な望みや目標の『目的、行動、その後の影響』を、次の例のように、その中身を考えて文章にしてみてください。

(例) ①2020年の“望みを実現させるために本気で動くあなた”は、2020年に、望みを叶え、目標を達成していくために、どのような“本気”な行動をとりますか？

⇒ 私は、2020年の、望みを実現させるために

(目立ち、私の存在を知る人を増やすために、様々な媒体や手段を使って、『こんな面白い人、他にはない！！～この人の技術を学びたい～！！』と感じさせて、『この人の基であれば、新しい体験が出来そうだ！！』と感じさせる) 行動を意図的に取ります。

②2020年の“望みを実現させるために本気で動くあなた”は、2020年に、望みを叶え、目標を達成していくために上記①の行動を取っていくことにより、あなたのどのような目的を充満させますか？

⇒ 私は、上記①に挙げた行動をするから、

(私自身、そして、私と関わる人達が、旺盛にやりたいことにチャレンジし、スピーディに達成し、地球全体にトランスフォーメーション(質の転換)が拡大していく) という目的を充満させていきます。

③2020年の“望みを実現させるために本気で動くあなた”は、上記②の目的のために、上記①の行動を取って、2020年に、望みを叶え、目標を達成していくことにより、その先、どのような好影響を創り出しますか？

⇒ 私は、上記②の目的のために、上記①に挙げた行動をするから、

(『日本には、こんな独創的なセンスのある人がいる！！』『こんな面白い人、他にはない！！～この人の技術を学びたい～！！』と感じる人達が、世界各地に増え続ける) という好影響を創り出します。

⇒次ページへ



①2020年の“望みを実現させるために本気で動くあなた”は、2020年に、望みを叶え、目標を達成していくために、どのような“本気”な行動をとりますか？

⇒ 私は、2020年の、望みを実現させるために

---

---

---

---

行動を意図的に取ります。

②2020年の“望みを実現させるために本気で動くあなた”は、2020年に、望みを叶え、目標を達成していくために上記①の行動を取っていくことにより、あなたのどのような目的を充満させますか？

⇒ 私は、上記①に挙げた行動をするから、

---

---

---

---

という目的を充満させていきます。

③2020年の“望みを実現させるために本気で動くあなた”は、上記②の目的のために、上記①の行動を取って、2020年に、望みを叶え、目標を達成していくことにより、その先、どのような好影響を創り出しますか？

⇒ 私は、上記②の目的のために、上記①に挙げた行動をするから、

---

---

---

---

という好影響を創り出します。

⇒次ページへ

④2022年の“望みを実現させるために本気で動くあなた”は、2022年に、望みを叶え、目標を達成していくために、どのような“本気”な行動をとりますか？

⇒ 私は、2022年の、望みを実現させるために

---

---

---

---

行動を意図的に取ります。

⑤2022年の“望みを実現させるために本気で動くあなた”は、2022年に、望みを叶え、目標を達成していくために上記④の行動を取っていくことにより、あなたのどのような目的を充満させますか？

⇒ 私は、上記に④に挙げた行動をするから、

---

---

---

---

という目的を充満させていきます。

⑥2022年の“望みを実現させるために本気で動くあなた”は、上記⑤の目的のために、上記④の行動を取って、2022年に、望みを叶え、目標を達成していくことにより、その先、どのような好影響を創り出しますか？

⇒ 私は、上記⑤の目的のために、上記④に挙げた行動をするから、

---

---

---

---

という好影響を創り出します。

⇒次ページへ

⑦2024年の“望みを実現させるために本気で動くあなた”は、2024年に、望みを叶え、目標を達成していくために、どのような“本気”な行動をとりますか？

⇒ 私は、2024年の、望みを実現させるために

---

---

---

---

行動を意図的に取ります。

⑧2024年の“望みを実現させるために本気で動くあなた”は、2024年に、望みを叶え、目標を達成していくために上記⑦の行動を取っていくことにより、あなたのどのような目的を充満させますか？

⇒ 私は、上記に⑦に挙げた行動をするから、

---

---

---

---

という目的を充満させていきます。

⑨2024年の“望みを実現させるために本気で動くあなた”は、上記⑧の目的のために、上記⑦の行動を取って、2024年に、望みを叶え、目標を達成していくことにより、その先、どのような好影響を創り出しますか？

⇒ 私は、上記⑧の目的のために、上記⑦に挙げた行動をするから、

---

---

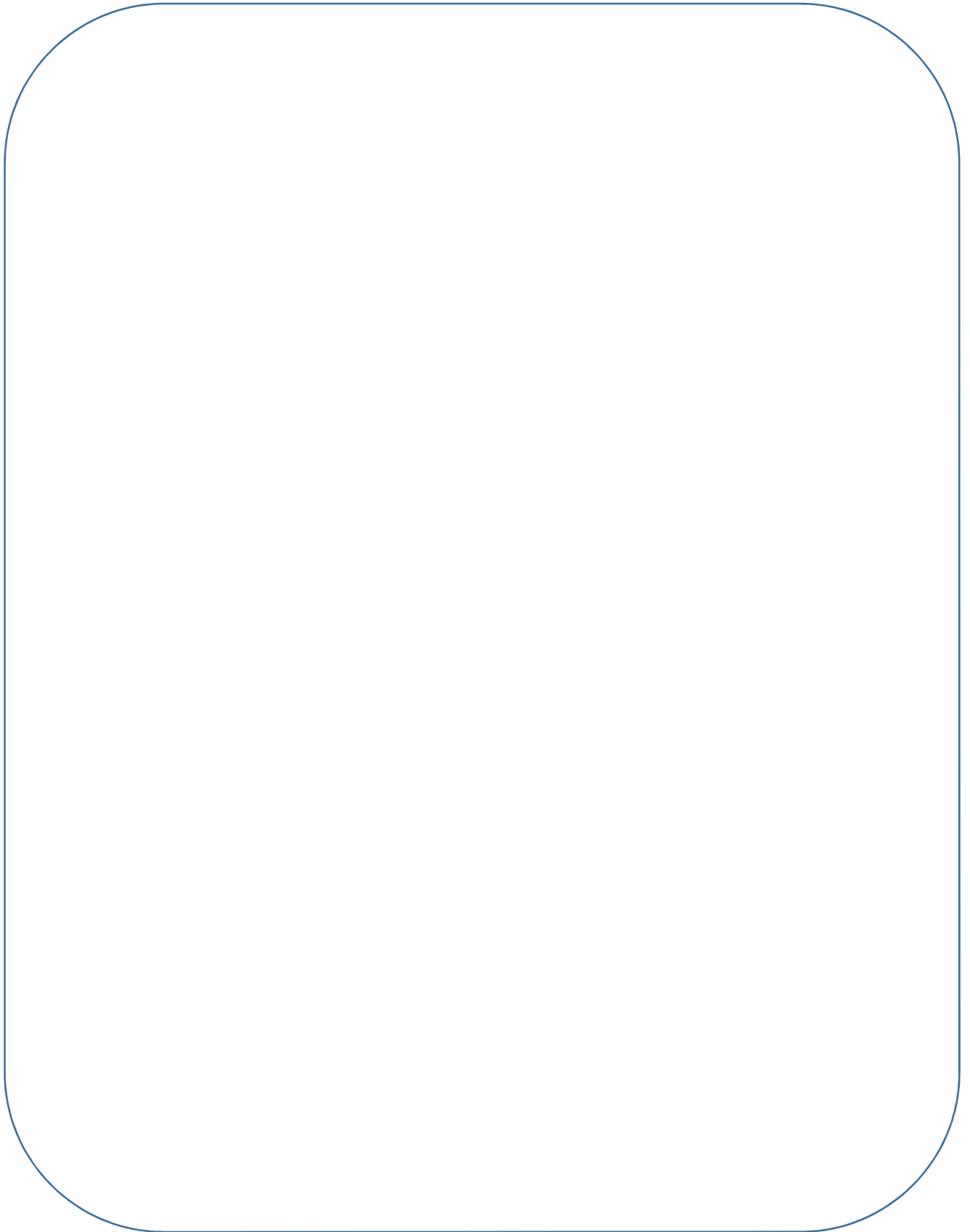
---

---

という好影響を創り出します。

⇒次ページへ

Q18、前ページの、⑦～⑨に挙げた、2024年(5年後)の行動をしていて、世の中に好影響を創り出している様子を簡単な絵にしてください。



⇒次ページへ

Q19、下記の画像は、ラグビーのワールドカップ、ニュージーランド代表『オールブラックス』が行う、『ハカ』という試合前の儀式の様子です。

この『ハカ』の様子(見たことがある方は、動画で)を、一度、圧縮しておきます。

そして、前ページ、上記 Q18 の映像を想像しながら、圧縮した、このオールブラックスの『ハカ』の映像をビヨーンと伸ばして、上記 Q18 の映像に重ね合わせて想像してください。



※10回繰り返してください。 10回終わったら、次ページへ。

《ハカの儀式時に叫んでいる言葉》

Taringa Whakaraong! Kia rite!Kia rite! Kia mau hi! Ringa ringa pakia!

よく聞け！ 準備しろ！ 強く握れ！ 手を叩け！

Waewae takahia kia kino nei hoki Kia Kino hei hoki!

強く足を踏み鳴らせ！

Ka mate! Ka mate! Ka ora! Ka ora! Ka mate! Ka mate! Ka ora! Ka ora!

私は死ぬ！私は死ぬ！ 私は生きる！私は生きる！ 私は死ぬ！私は死ぬ！ 私は生きる！私は生きる！

Tenei te tangata puhuruhuru Nana nei i te tiki mai, Whakawhiti te ra!

見よ、この勇気ある者を ここにいる毛深い男が 再び太陽を輝かせる！

A upane! ka upane!

A upane, ka upane

Whiti te ra!

Hi!

一步はしごを上へ！さらに一步上へ！ そして最後の一步、そして外へ一步！ 太陽の光の中へ！ 昇れ！

---

【最新版】病気をやめる・身体を変えるために、本当の自分の記憶を思い出し、  
脳に再現プログラムを創る7つのステップ

不許複製 Copyright© 2018 トランスフォームマネジメント(株). All Rights Reserved

Q20、先程と同様に、下記の画像(動画で)を、一度、圧縮しておきます。

そして、上記 Q18 の映像を想像しながら、圧縮した、この太陽の映像をビヨ〜ンと伸ばして、上記 Q18 の映像に重ね合わせて想像してください。

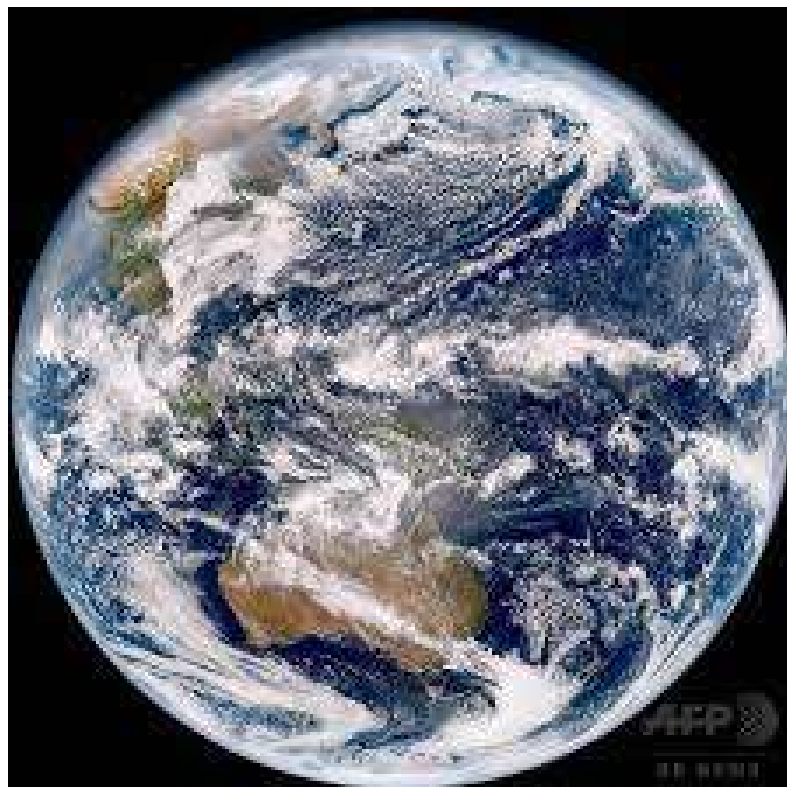
※10回繰り返してください。 10回終わったら、次へ。



Q21、先程と同様に、下記の画像を、一度、圧縮しておきます。

そして、上記 Q18 の映像を想像しながら、圧縮した、この地球の映像をビヨ〜ンと伸ばして、上記 Q18 の映像に重ね合わせて想像してください。

※10回繰り返してください。 10回終わったら、身体をほぐしてください。



【最新版】病気をやめる・身体を変えるために、本当の自分の記憶を思い出し、  
脳に再現プログラムを創る7つのステップ

# さあ～感情も性格も身体も着替えて行こう！！

脳の動かし方を変えるところから、健康状態を創り出していくことを、個別にご相談されたい方は、下記の連絡先へお気軽にご連絡ください。

## ご連絡先

トランスフォームマネジメント株式会社 梯谷幸司(ハシガイコウジ)

Mail : hashigai@transform-m.co.jp

### 【トレーナー紹介】

梯谷幸司(ハシガイコウジ)

心理技術アドバイザー／メンタルトレーナー

トランスフォーメショナルコーチ®

心身言語療法家

神経科学研究家

トランスフォームマネジメント株式会社 代表取締役



人間心理、言語心理学、催眠療法、LAB プロファイル、NLP（神経言語プログラミング）など、これまで世界的な専門家に師事し、33年以上の歳月をかけ科学的手法に基づいた独自の成功理論である「梯谷メソッド」を確立。

夫婦問題からうつ病患者、経営者、プロのアスリートに至るまで、クライアントの抱える先入観や思い込みを一瞬で特定し、脳の95%を支配する潜在意識をフル活用させ、精神的、身体的苦痛を伴わずにのべ54,200人のセルフイメージを変革してきた。

わずか30分で成功者ゾーンに意識変革させるその手法は、経営者やビジネスマンからも「再現性が高い」と絶大な支持を得ている。

のべ54,200人以上のトレーニングやセッション経験を武器に、外資系企業へのコンサルティングや研修事業なども行い、一般向けにはワークショップを精力的に開催中。

著書として、『“偽りの自分”からの脱出』（幻冬舎）、

『本当の自分に出会えば、病気は消えていく』（三笠書房）

『なぜかうまくいく人のすごい無意識』（フォレスト出版）がある。



【最新版】病気をやめる・身体を変えるために、本当の自分の記憶を思い出し、  
脳に再現プログラムを創る7つのステップ



**【最新版】病気をやめる・身体を変えるために  
本当の自分の記憶を思い出し、  
脳に再現プログラムを創る  
7つのステップ**

2019.10.20 大阪      2019.11.4 東京

トランスフォームマネジメント株式会社

本内容をご自身やご家族、身の回りの方々の健康に活かして頂くことは大歓迎です。  
但し、トランスフォームマネジメント株式会社の書面による許諾なく、  
本内容、及び、この著作を、第三者に公開することを目的としたトレーニング、  
セミナー、本、その他の出版物に用いるために複製すること、いかなる形態において  
もコピー、録音、インフォメーション、ストレージ、検索システム、インターネット  
を含む電子機器による伝達・送信を、その公開方法や有償無償を問わず禁止します。



【最新版】病気をやめる・身体を変えるために、本当の自分の記憶を思い出し、  
脳に再現プログラムを創る 7つのステップ