

【タイトル】

自分との絆を取り戻し、お金も夢もぜんぶ叶える♡

頑張るのをやめるノート術

【サブタイトル】

自分との絆を取り戻すとお金が自然と入ってくる♡
頑張るのをやめたらさくっと年収3000万円になった方法

【想定する読者ターゲット】

29歳女性・東京（練馬・板橋区・三鷹市など）在住、都心出勤のOL・地方出身。テレビドラマやファッション誌を見ることが10代から好きで、東京にあこがれて大学から上京。勉強もそれなりに頑張ってきて、それなりの大学を卒業。就活も真剣に頑張ってきて、正社員で働きながら、転職もしつつ人生まじめに取り組んできた。しかし、30を目前にしても昔描いていた「理想」は叶っておらず、仕事が嫌いなわけではないし、やりがいも感じているけれど、満員電車で辟易する日々。家に帰ったらぼーっとSNS（インスタグラム・Youtube）を見るのが日課で、特にきらびやかな旅系インフルエンサーに憧れる。自由に旅をしながら生活したいと願いながらも、仕事の経験以外にやりたいことも特になく自分に「どうしたら叶うんだろう…」と心の片隅で悩む日々。地元の友達とはとくに結婚して子どももいることにも焦り、どうしたら人生がもっと理想に近づいていくのかいつも頭のどこかで考えている。

【概要】

1冊目の本（望む人生に組み替える「未来設定ノート」（大和出版））を出してからというもの、多くいただくようになった相談が「やりたいこと（夢）がそもそも見つかりません」というものでした。そこで気がついたのが、世に出ている本の多くが「夢がある前提」で、「夢を叶えるために何をすればいいのか？」という方法を明示したものばかりであるということでした。ただ、過去7100人のセミナー参加者たちと接してきて感じているのは、「やりたいことがない」と感じている人の多くが、「やりたいことはなんとなくあるけど明確にできない」「やりたいことは実は根底にはあるけど、とある思い込みによって蓋をしてしまっている」ということが理由だと感じています。

そのために必要なのは、「自分との絆を取り戻す」ということです。

バブル世代の親に育てられ、学歴が大切だと教えられ、勉強も、習い事もそれなりに頑張ってきた。それなのに、社会人になってからはゆとり世代と揶揄されて生きづらい。周り

の人の空気を読みすぎて疲れてしまう。結婚もしたいし、でも仕事のキャリアアップしたいのも嘘じゃない。けどなんだか、やる気が出ない…。わたしには何かもっとできることがあるはず。でもその「何か」がわからない…。

そう悩む女性へ、「理想の未来」への一歩を促してあげる本です。

【構成案】

はじめに

- └ 頑張れば頑張るほど、理想の未来は離れていく
- └ やりたいことが見つからないのはなんで？
- └ 「頑張る」のをやめたらさくっと売り上げが150万円になった！
- └ 「頑張る」のをやめたら理想の彼に3か月でプロポーズされた♡

第1章：目標設定するのを「やめる」と理想はあっさり見つかる

- └ 目標達成をし続けるとやる気が出なくなる理由とは
- └ 目標設定をする際に大切な2つの「～ing」
- └ 「何にもしない」を、しよう
- └ 理想の未来は「やりたいこと」ではなく、「やめたいこと」の先にある

第2章：努力をするのを「やめる」と一見無理そうな夢でも気づいたら叶ってる

- └ 見えない枠を外せば世界が変わる
- └ 「頑張る」ではなく「心地いい」を選ぼう
- └ 自然と勝手に体が動いちゃう脳内スイッチとは
- └ やり方は知らなくていい
- └ 思考をオフにして全自動で夢を叶える方法

第3章：お金を稼ごうとするのを「やめる」と「想像以上♡」に入ってくる

- └ お金ってどういう存在？何のために生まれたの？
- └ 実は、わたしたちはすでに「お金持ち」♡
- └ お金のブロックを解除するためにやめるべき3つのこと
- └ 想像もしていなかった「年商1億」を叶えたノート

第4章：にこにこいい子でいるのを「やめる」とわたしの才能が目覚めます

- └ なんていつも人間関係で苦しむの？
- └ 幻想を手放して潜在意識を書き換えるセルフコミュニケーション
- └ どんな人でも圧倒的に愛されるトラウマ浄化法
- └ 大嫌いなことがお宝になる感情デトックス
- └ あなた本来の魅力を覚醒させる「才能」の真実
- └ いつもどこにいても生きやすくなる才能別・やめることリスト

第5章：朝からトップスピードを「やめる」とゆるゆるしているのにさくさく叶う

- ↳朝はバタバタ家を出るより、すっぴんタイムで心のストレッチ
- ↳朝5分の日光浴がもたらすスゴイ効果
- ↳5 ミニッツ朝ノートがあなたを「幸運引き寄せ体質」にしてくれる♡
- ↳1日5秒で勝手に進んじゃう魔法の習慣化メソッド

【サンプル原稿】

はじめに

頑張ば頑張るほど、理想の未来は離れていく

「夢や理想を叶えるためには、頑張らないといけない」

わたしは長年、そう思って生きてきました。

25歳当時、わたしは、木造四畳半のワンルームに住み、借金苦にあえぐフリーターでした。

そこから起業をし、12年たった現在では、憧れだった表参道の2LDKタワーマンションに住み、年商も億を超えるようになりました。

そんなわたしが、今、感じていること。それは、

「頑張っているからこそ、夢や理想がなかなか叶わない」

のだとすることです。

「燃え尽き症候群」という言葉を聞いたことのある方は多いかと思います。実は、1970年代にはすでに「バーンアウト症候群」として精神心理学者のハーバート・フロイデンバーガーによって提唱されていた概念で、その後も多くの研究者によってその裏付けが進められてきました。

その結果、「高い要求や期待に応えようとする人々が、持続的なストレスによって消耗しつくしてしまう」ということがわかりました。

具体的な症状としては以下があげられます。あなたはいくつ当てはまりますか？

～バーンアウト症候群チェックリスト～

- ・やる気やモチベーションを失い常に無気力状態
- ・やりたいことが浮かばない
- ・体は元気なのになんだか調子がよくない、常に疲れた感じがする
- ・片頭痛がある
- ・胃の調子が悪いか、食欲がない
- ・うまく眠れない、眠れるけれどすっきり起きられない
- ・よく風邪をひく

- ・なんだかイライラしてちょっとしたことで怒ってしまう
- ・将来に希望を持たず、理想が描けない
- ・やりたいことがあっても自分に自信が持てず、進めない
- ・やる気のある時とない時の差が激しい
- ・新しいことに対して過度に緊張してしまう
- ・集中力を保てず、すぐに飽きてしまう
- ・日常的なタスクを難しく感じ、ミスが多い
- ・他人に関心が持てない
- ・決めなければいけないことをなかなか決められない
- ・記憶力が低下し、ものごとを覚えていられない
- ・すぐにネガティブな思考に陥ってしまう
- ・人と関わるのを億劫に感じ、引きこもりがちになる
- ・アルコールや薬、サプリメントなどに依存しがちになる

当てはまる項目がひとつやふたつ程度であれば、あなたは問題なくセルフコントロールができていますので、本書を読む必要はありません。

ですが、もし3つ以上当てはまる場合はいずれバーンアウト症候群に陥る危険性があります。ひどい場合はうつ状態になってしまう可能性もあるので、ぜひ本書を参考にし、「頑張らずに夢を叶える」メソッドを身につけていただけたら幸いです。

少しわたしの話をしますね。

わたしはもともと、「頑張る」ことが得意でした。

幼少期からいくつもの習い事をこなし、学校の勉強や通信教育も、親や先生の言うとおりに頑張れる子どもでした。宿題もちゃんとやるし、予習や復習も自らやる。頑張っている成績を残すと親や先生に褒めてもらえる。褒められると、自分自身を肯定してもらえた気がして嬉しく、さらに頑張る。そんな子どもでした。

そんな幼少期を過ごしていたため、わたしにとって「頑張る」ことは当たり前のことで、何か目標達成をする際には、無意識のうちに「頑張る」ことが選択肢の中に入っていました。

子どもの頃の刷り込みは無意識下で続き、25歳で起業をし、27歳でエステサロンをオープンしたわたしは、気づけば、FCを含めて5店舗を運営するようになっていました。

一見、苦勞もなく成功したように見えますよね。ですが、その頃のわたしは、睡眠時間は4時間、熟睡してしまうのを避けるために毎日ソファで就寝、食事はコンビニ弁当、毎日明け方に眠り昼頃起きるといふ、とんでもなく不健康な生活を送っていました。

まだ20代で若かったため、年上の経営者に負けるものかと睡眠時間を削って努力をし、スタッフの育成や顧客のフォローに気を遣い、心身共に疲弊をしていました。

そんな中、30歳を目前に迎えたある日。ふと、思ったのです。

「わたしは、何で起業したんだっけ？」

それは、「自由」になりたかったからでした。

お金にも、時間にも、場所にも縛られず、自由に好きなことをして、家族や友人との時間を大切に作る働き方。それを求めていたからでした。

けれどエステサロンの営業は土日がメイン。会社員の家族とはなかなか会えず、20代後半の最も結婚式が多い時期に、誰の結婚式にも行くことができませんでした。

お金は稼げていましたが、ストレスも多かったため買い物や飲食代に消費してしまい、いつも残高は少なく、結局いつもお金に困っていました。

「もう、頑張るのはやめよう」

そう決めたわたしは、すべてを手放し、働き方を大きくシフトすることとしました。エステサロンを人へ引き継ぎ、西新宿の高層マンションを引き払って当時お付き合いしていた彼の家へ転がり込むように引っ越し。

「自分の本当の想いを叶える働き方をしよう」

そう思って、次にやりたいことを考える日々が始まります。ですが、「やりたいこと」はなかなか浮かんで来ませんでした。

何をやろうとしても体が重く、朝は起きれず、何に対してもやる気が起きない…。

それまで、「目標達成をする生き方」しかしてこなかったわたしは、目標を失って、途端に動けなくなってしまったのでした。

やりたいことが見つからないのはなんで？

体が重くて、気分があがらなくて、モンモンとする日々の中、ひたすら大好きな読書に没頭していました。やりたいことを見つけるワークや、好きなことの見つけ方などの本を読み、ノートに書き連ねる日々。

何冊も積み重ねていく中でなんとなくやりたいことは見えてきたのですが、やっぱり気力が湧いてこない……。やりたい感覚は嘘じゃないはずなのに、やる気がどうしても湧いてこない。「なんでだろう？」と、疑問に思ったころ、以前より学んでいた脳の〈ある仕組み〉を思い出しました。

それは、脳には〈顕在意識〉と〈潜在意識〉があるというもの。

わたしたちの脳には〈顕在意識〉と〈潜在意識〉という2つのエリアがあります。

顕在意識はわたしたちが認知することのできる思考で、脳の部位でいうと大脳がその機能を司っています。そして、潜在意識はさらにその奥、大脳辺縁系と脳幹という部位が、わたしたちが認知できない思考を処理しています。

わたしたちの脳は本当に膨大な量の情報を処理しており、顕在意識で認知できているのは総情報量の1%にも満たないと言われていています。だからこそ、大切なのは潜在意識で何を認識しているか、ということなのです。

わたしの潜在意識には「やりたいことを叶えるためには頑張らないといけない」という情報がインプットされていました。けれどもう、「頑張りがたくない」と思っていたわたしの脳内では、こんな思考が繰り返されていたのでした。

「これ、やりたいかも（ちょっとワクワク）」→「でも、それをやるならまた頑張らないといけないな」→「もう頑張るのは嫌だな……」→「やっぱりやりたくないかも…」

こんな感じで、わたしの潜在意識が〈頑張らない〉を叶えるために、やる気を出さないよう脳内で指示を出していたのです。

それに気づいてからは、「頑張らないでやりたいことをやったらいいんじゃない？」と発想を変え、頑張らずに夢を叶える方法を模索しながら今日まで進んできました。

今では冒頭に書いたような理想も叶い、わたしだけでなく、わたしの講座を卒業した生徒さんや、一緒に働く多くの仲間たちも、〈頑張らないで夢を叶える〉メソッドを身につけ、ゆるゆると毎日を楽しみながらさくさくとそれぞれの理想を叶えていってくれています。

「頑張る」のをやめたらさくっと売り上げが150万円になった！

わたしが運営しているスクールの講師のひとりに、長年〈やりたいこと〉を模索し続け、数年に渡ってわたしの講座に通い続けていたYちゃんがあります。

彼女もまた、もともと頑張れちゃうタイプの気質の持ち主で、最初は「ゆるゆるしながら夢を叶えよう」「脳の仕組みを使ったら全自動で夢が叶うよ」などと言うわたしの発信を「怪しい……」と思っていたそうです。

ですが、少しずつ講座で学ぶうちに自身の理想がわかっていきました。

そうして、「会社員を辞めて自由になりたい」との想いが明確になった彼女は、「起業をする」という道を選びます。

何もかもが初めてな中、発信を学び、コンテンツの提供を始めました。ですが、なかなか軌道に乗らず、上手くいかない日々……。どんどんと先に行く同期を祝福しつつも、心の中では悔しい気持ちでいっぱいだったそうです。

「年内にどうしても月商100万円を達成したい！」

そう決意した彼女はわたしの継続コンサルティングも受け、努力を続けてきました。そんな中で迎えた11月のあるとき、わたしは、頑張る彼女にふと、ある質問を投げかけました。

「ねえYちゃん、本当は今、何がしたい？」

その日のセッションの冒頭で、彼女が一生懸命に売り上げ計画を話してくれたあとの質問でした。迫る年末を前に、彼女の中に焦りがあるのを感じたのです。

返ってきた答えは、「思いっきりダラダラごろごろして、ゲームがしたいです」でした。

「よし、ゲームをしよう！今話してくれた計画は全部やらなくていいよ」と、わたしは返しました。

まさかコンサルティングを受けている中で「やらなくていいよ」と言われるとは思ってなかったYちゃんはかなり驚いたようですが、少し不安になりながらも「有珂さんが言うんだから」と、思い切って休むことにしたそうです。

思いっきり寝て、大好きなお菓子を食べながら、ごろごろとゲームをしていたその日。

なんと、提供していたコンテンツへのお申し込みが次々と入り、その月の月売り上げは50万円に！翌月には100万円を乗り越してさくっと150万円を達成したのです。

「頑張る」のをやめたら理想の彼に3か月でプロポーズされた♡

もともとノートを書くことが好きで、ノートで色んな願いを叶えてきたというクライアントのMちゃんもまた、〈頑張らない〉で夢を叶えたひとりです。

どんなにノートに願いを書いても、恋愛だけがどうしてもうまくいかなかったという彼女。友人や家族、はたまた占い師さんにも「年上の彼氏が合っている」と言われ続けていたそうで、「みんなが言うんだからきっとそうなんだろうな」と思い込んで、「年上の彼と出会いたい」と何年もノートに書いていたそうです。

マッチングアプリで何年も婚活を続け、頑張って相手に合わせる恋愛をしつづけていたけれど、なかなか上手くいかない……。

「他の願いは叶うのに、どうして恋愛だけは叶わないんだろう？」

そう思った彼女は、わたしの講座に通うことにしました。

講座の中では「本当はどうしたい？」「どういう状態が心地いい？」など、自分自身と深く向き合っていくのですが、その中で「私がしたい恋愛って、本当は年下の男性との方がうまくいくのかもしれない」と、年上との恋愛に違和感を覚えていったそうです。

気を遣わず、相手に遠慮せず、まっすぐに愛情表現をしあえて、連絡もたくさん取りあえる恋愛がしたい。そう明確になった彼女は、すぐに〈理想の男性〉をノートに書きなおしました。

なんと、その翌日！ノートに書いた理想通りの彼と出会い、お付き合いしてたった3か月でプロポーズという、スピード婚を叶えたのです。

本書では具体的に〈頑張らないでどうやって理想を叶えていくのか〉を、脳の仕組みに基づいてお伝えしていきます。わたしたちは脳に支配されている。だからこそ、脳を知れば知るほど、理想はさくさく叶っていきます。

ぜひ一緒に、ゆるゆるしながらさくさく理想を叶える世界を楽しんでいきましょう♡

以上となります。

どうぞよろしく願いいたします！