

Self-Image Secrets

～理想のセルフイメージを獲得し、
成功回避不可能状態をつくる方法～



1. セルフイメージの真実

・・・何がキッカケだったかは忘れましたが、先日、パートナーの友人と酒を飲んでいる時にこんな事を彼が言いました。

学生時代、突出して勉強ができるやつっていたよな？そいつらってさあ、やっぱり勉強の才能みたいなものがあったんだろうな。

逆に俺やお前みたいに勉強できないやつもいて、そいつらはやっぱり勉強の才能がなかったんだと思うんだよ。

当時はそいつらが羨ましかったけど、まあ、でも俺やお前の場合は甲斐性があったからよかったよな。勉強の才能だけあっても食っていけないもん。今ではこれでよかったんだと心から思うわけさ。

・・・本当にどうでもいい（と言うと失礼だけど）、僕にとってはあまり優先度が高いとは言えない話題でした。こういう場合、普段なら軽く受け流すところですが、この時はあえて、彼の言ったことを考察してみる価値があると思いました。

それで最初に結論だけ言っておくと、彼の見解は間違っています。

一体どこに間違いがあるのか？・・・今回のテーマは「セルフイメージ」です。これからするセルフイメージの話を理解したとき、あなたが心から達成したい目標や、どうしても手に入れたいモノをグッと引き寄せることができるようになります。

逆に、これを知らないと・・・取り返しのつかない事になってしまいます。

あなたは、「セルフイメージ」という言葉を聞いてどんなものを連想しますか？まあいろいろと意見があると思いますが、

自分で自分のことを どんな風に見ているか？

という定義が一般的でわかりやすいかなと思います。たとえば、「俺は人から好かれる人間だ」とか「俺はお金儲けが上手だ」とか「俺はヘタレだ」とか、要は自分自身への評価ですね。

そして、「未来は自分が持っているセルフイメージの通りになっていくのだ」ということがよく言われますね。なぜかと言うと、その通りになるように自分自身が、無意識のうちに行動するから。だからあなたは、セルフイメージ以上の人間にはなれないし、セルフイメージ以下の人間にもなれない。

・・・これが、一般的に言われているセルフイメージの解釈だと言っていいと思うのですが、

まったくその通りです。

どこも間違っていない。あえて僕なりにアレンジすると、

自分が「想像している」自分自身の姿

とでもいいですか。もう少し違う言い方をすると、

「想像の世界で」見ている自分自身の姿

ということが言えるでしょうか。この「想像」という部分がポイントだと個人的には思っているのですが、要は「自分はこういう人間だ」という事を自分で勝手に想像しているんですね。

自分に対する思い込み

と言ってもいいかもしれない。

・・・

前置きはこのくらいにしたいのですが、このレポートでは主に、こんな事を話していきます。

- ✓ セルフイメージという概念がボクらの人生に大きな影響を与えているのはわかるのだけど、じゃあそのセルフイメージとはどうやって作られているのか？
- ✓ 目標や願望を達成するために必要なセルフイメージを手に入れるには、どのような行動をすればいいか？かなり興味深い話をしていきます。

・・・かなり興味深い話をしていきます。

まず考えてほしいのは、あなた自身どんなセルフイメージを持っているのか、ということです。

しっかりと、誰かに伝えるつもりで考えてみてください。紙に書き出してみるのでもいいかもしれません。パソコンのメモ帳機能を使ってもいいです。とにかく自分自身のセルフイメージを考えてみてください。

セルフイメージを考えろと言われても漠然としていてわからないと思うのですが、たとえば、

- ✓ 仕事に対して持っているセルフイメージ、
- ✓ 恋愛に対して持っているセルフイメージ、
- ✓ 人間関係、他人から見た自分、

こんな視点から考えてみてください。

たとえば僕のセルフイメージはこうです（参考までに）。

■ここ数年、仕事を通して人の役に立てる存在になれたのだと実感できるようになってきた。でももっと進化する余地は多分にあるし、心の奥底では密かに、まだ自分は未熟者で、そのせいでいつか人が離れていってしまうんじゃないだろうかとという恐怖もないことはない（と思っている）。

■何年もビジネスをやっていて、経営者に必要なマインドやスキルは首尾よく身につけてきたつもりなので、大抵のブロックは外れていると思う。たとえば多くの人を持つ「お金をもらう」という事に対しての罪悪感や後ろめたさなどはないと思っている。でも実は、本当にお金がない人が身を切ってお金を払ってくれている現状を割り切れていない心がほんの少しだけあることにも気づいている。

■どんなに魅力的な男女とでもすぐに仲良くなれるほどのスキルを身につけている（と自負している）ので、人間関係はすこぶる良好だと思う。でも、自分が本当の意味での逆境に立たされたとき、どれだけの人間が、損得勘定抜きで僕の力になってくれるのだろうか？と疑問に思うことはある（一方的に信じることができない）。もしかすると誰も力になってくれないんじゃないだろうかとという不安もゼロではない（そんな事はないと信じではいるけれど）。

■自分は「リーダー」だと自覚している。リーダーでなければ今の自分はありえないと思っている。常にセルフイメージやステータスがなくて、自信や魅力があって、人様がお金を払ってでも参考にするようなマインドや、憧れるようなライフスタイルを持っていて、そしてそれは常に進化し続けていないといけない。それが、これまで頑張ってきた自分自身に対する態度だと思っているし、何よりそういう自分が好き。

■でもたまに、能力やセンスや才能があって、自分よりも何歳も若いのに、自分以上の結果を出している人間を見ると、少しだけ嫉妬する時がある。所詮自分は“叩き上げ”タイプで“キャリア”タイプとは違うんだ、という意識がほんの少しだけある。

・・・僕のはこんな感じですね。面倒くさいかもしれませんが、後々理解度に差が出てくるので、必ずこの場で、思いつく限り、自分のセルフイメージを考えておいてください。

では、次の話に進みます。

冒頭の話の内容ですが、たとえば学校の成績がいい人間と成績が悪い人間の差ってなんだと思います？頭の良さ？才能？

・・・違います。

女性にモテる男とモテない男の差ってなんだと思います？顔の作り？身長？会話の才能？

・・・違います。

ビジネスで結果を出せる人間と出せない人間の差は？コミュニケーション力？度胸？商才？

・・・違います。

違いはたった一つ。セルフイメージです。

能力や才能でもなければ、生まれ持った身体的特徴でもなければ、根性や度胸でもありません。

セルフイメージです。

努力や頑張りですらありません。こういうのも、相応のセルフイメージがあれば自然とできてしまうことだからです。

人間の人生はセルフ イメージでできている

ということが言えます。

人間は一人ひとり違います。能力や才能がある（と思われる）人間もいれば、ない（と思われる）人間もいます。お金持ちがいれば貧乏人もいるし、幸せそうな人がいれば不幸そうな人もいます。

でもみんな、基本的には一緒なのです。

もちろん、“寸分違わず同じ”なんてことはありません。身長が 10 センチ高いとか、骨が太いとか、筋肉の質が違うとか、細かく見れば違うところだらけですが、大きな視点で見れば大した差なんてないのです。人間の視点で見ればゴキブリなんてぜんぶ同じに見えるはずですよ。

みんな“ほぼ”同じなんですよ。ビルゲイツとホームレスのおっさんの違いはセルフイメージだけです。仮に今のあなたが、今の僕のライフスタイルを見て「羨ましい」「俺もそうなりたい」という気持ちがあるのだとしたら、それは現時点でのセルフイメージの差です。能力や才能なんて大した問題ではありません。

結果の差＝ セルフイメージの差

です。

冒頭で、パートナーの友人と酒を飲んでいる時の会話をさわりだけ紹介しました。こんな話でした。

学生時代、突出して勉強ができるやつっていたよな？そいつらってさあ、やっぱり勉強の才能みたいなものがあったんだろうな。

逆に俺やお前みたいに勉強できないやつもいて、そいつらはやっぱり勉強の才能がなかったんだと思うんだよ。

当時はそいつらが羨ましかったけど、まあ、でも俺やお前の場合は甲斐性があったからよかったよな。勉強の才能だけあっても食っていけないもん。今ではこれでよかったんだと心から思うわけさ。

この彼の言葉に対して僕はこう返したわけです。

ん。・・・うーん、ちょっと待て。それは、ちょっと違うんじゃないか。たとえば勉強が出来るやつってのは、それまでの人生のどこかで勉強に対して高いセルフイメージを持つキッカケがあったと思うんだよ。たとえば親から塾に行かされたとか、たまたまクラスで一人だけテストでいい点とったとか。

そこで、『俺は周りよりも勉強ができるんだ』と思い始めて、その積み重ねが『俺は勉強ができるやつだ』ってセルフイメージを作ったんだと思う。で、周囲もそいつのことをそんな風に見るし、そういう扱いをするから、そりゃあ人一倍勉強するようになるし、勉強を楽しいとも思うだろう。勉強が自分の一部になるかもしれない。

で、そのまま頭の良い高校行って、大学行って・・・ってパターンだろ。

なるほど。じゃあ、もし俺らがガキの頃、どこかの時点でそういうセルフイメージを持っていたとしたら、俺たちは頭がいいやつ側にいた可能性もあるってことか。

逆に言うと、俺らはどこかの時点で『自分は勉強ができないやつだ』っていうセルフイメージを持ってしまったために、そういう結果になったってことだな。

そ、そゆこと。

じゃあ、あれか。さっき『俺らには甲斐性がある』ってことを言ったけど、それもただのセルフイメージで、これまでの人生のどこかの時点で『俺はビジネスで成功できるんだ』みたいなセルフイメージを持つキッカケがあって、それが少しずつでかくなって今があるってことか。

YES。そもそも、能力とか才能とかそういうのって本当は後付けで、最初はみんな同じところからスタートしてるんだと思うわけだよ。

環境とか教育とか文化とか、ちょっとしたキッカケとか、そういう要素がセルフイメージを作っていて、結果的にセルフイメージ通りの人間になるし、セルフイメージ通りの人生を送るって話。

・・・とにかく、セルフイメージの差が結果の差だということです。

何が言いたいかというと、

あなたが心から 達成したい願望は、 それ相応のセルフイメージ を持つことで叶う

ということです。

あなたが資産家になりたいのであれば、資産家のセルフイメージを持てばそれは叶うし、女性にモテたいのであれば、モテる男のセルフイメージを持てばそれは叶うし、人に尊敬されたいのであれば、そういうセルフイメージを持てば叶うのです。

2部からは、そのための具体的な方法を伝授していきたいと思います。

2. 本当は怖いセルフイメージの話

では、続きを話していきたいと思いますが、最初に、

セルフイメージが 構築されるプロセス

を、お話したいと思います。

「セルフイメージってどんな風にして、どんなプロセスを経て作られているのだろうか？」

こんな疑問を持ったことはありませんか？いきなり答えを言うのは面白くないので、まずは、あなたなりに考えてみてください。この「まずは自分で考えてみる」という一手間が大事なのです。

「セルフイメージがどんな風に作られているのか？」

さあ、あなたなりに考えてみましょう。

...

- ✓ 過去の経験や体験の産物？
- ✓ 成功体験や失敗体験からつくられるもの？
- ✓ 親や教師から受けた教育？
- ✓ 付き合ってきた仲間たちの影響？

まあ、こんなところでしょうか？

間違いとは言いませんが、どれも明確な回答ではないと思います。注意しておきますが、副題にもある通り、考え方によってはこれは、

背筋がゾッとする恐ろしい話

になってきます。

聞けばかなりシンプルなのですが、深く考察すればするほど、恐ろしい話に思えてくるのです。あなたの現在のセルフイメージがどこからやってきて、どんな風に、どんなプロセスを経てつくられているのか？

...

答えを言いますね。あなたの現在のセルフイメージは、

あなたの身近にいる
人間たちのセルフイメージ
がミックスされた、
そのアベレージ(平均値)

・・・どうでしょうか？

感のいい人は何か閃いたかもしれませんが、多くの人はこれだけではピンとこないでしょうし、何が怖いのかもわからないと思います。たとえば、あなたが普段よく接している人間を思い浮かべてみてください。

友人、家族、兄弟、彼女、奥さん、会社の同僚、上司、お客さん etc…いろいろ出てくるとおもいます。リアルに接している人はもちろん、たとえば Facebook や Twitter など親交がある人たちや、ネット掲示板の「2ちゃんねる」などを通じて接する人たち。

また、あなたがテレビをよく見ているのであれば、ニュースやドラマなども含まれますし、インターネットのサイトやブログなども含まれます。

とにかく、そういう人や媒体を通して入ってきた人間たちのセルフイメージが全部混ざって出来上がったものが、今のあなたのセルフイメージを作っているということです。

セルフイメージは、 自分自身で作り上げた ものではない

のです。

さっき、「結果＝セルフイメージ」という話をしましたが、つまり、あなたのあなたが普段から頻繁に接触する人間たちが、あなたの人生における結果を決定づけているということです。

たとえば、あなたがいつもツルんでいる友人が5人いたとします。内4人は、「俺は女性にモテモテだぜ！」というセルフイメージを持っている。でも1人だけ「俺は女性に馬鹿にされる男だ」というセルフイメージを持っていた。

この場合、「俺は女性にモテるぜ」というセルフイメージをあなた自身持っていながらも、心のどこかで「馬鹿にされているんじゃないだろうか」的な気持ちもあるわけです。

実際は、交友関係が5人の友人だけという事はないと思います。

家族や会社での人間関係、テレビやインターネットを通じての他人のセルフイメージへの接触など、本当はもっと複雑なのですが、まあざっくり言うところこういう話だということです。

あなた自身のセルフイメージは、あなたの身近な人間関係が作っているものですが、たとえばあなたの仲の良い友人のセルフイメージは、その友人の身の回りの人間関係から作られているわけです。もちろんその中にあなたも含まれます。

こうして考えると、

セルフイメージというのは、 無数の複雑化した人間関係 が織りなす産物

だとも言えますね。

冒頭で、僕自身のセルフイメージをいくつか例として挙げましたが、その中の一つを見てみるとします。

「ここ数年、仕事を通して人の役に立てる存在になれたのだと実感できるようになってきた。でももっと進化する余地は多分にあるし、心の奥底では密かに、まだ自分は未熟者で、そのせいでいつか人が離れていってしまうんじゃないだろうかという恐怖もないことはない（と思っている）。」

・・・という事は、「人がどんどん自分から離れていってしまう」というセルフイメージを持った人間が、僕の間人間関係の中に在ることが言えます。それは特定の一人かもしれないし、複数人が織りなしているものかもしれない。あるいは、僕が頻繁にアクセスしているメディアの中に在るのかもしれない。それはわかりません。

一つ言えるのは、

現在の間人間関係に “メス”を入れる

べき余地があるということです。

・・・以前、こういう経験がありました。サラリーマンになって間もない頃の話なのですが、当時、僕はその会社の社長の事をととても尊敬していました。魅力的で、大きな器を持った人でした。少しでもあんな風になれたらいい

いと思って大変な憧れを抱いていました。

するとある日、会社の先輩の一人が僕にこういう事を言ったのです。

「社長ってさあ、普段から、会社の将来や社員の将来について明るいことばかり言ってるじゃん。しかもあの大物ぶりだから、最初は誰でもすごく惚れ込んじゃうんだよ。でもな、鵜呑みにしない方がいいぞ・・・」

・・・彼が言うには、社長は基本的に超わがままで、言ったことはすぐに忘れるし、約束なんてほとんど覚えていないんだ、と。もう何年も前から同じ事を言って社員たちを鼓舞してるけど、社員「だけ」が忙しい現状は一向に変わらないんだ、と。

間に受けたわけではなかったのですが、でもその日を堺に、社長の話を聞くとほんの少しだけ、「上辺なんじゃないか・・・」という気持ちが芽生え出したのです。それから他の先輩たちの口からも、似たような社長の陰口が聞こえてくるようになりました。

そしていつしか僕は、社長の言葉を鵜呑みにしないように気をつけるようになっていたのです。

・・・この話で注目して欲しいのは、僕自身に起きた変化です。

最初は心から100%社長の事を尊敬していたわけですが。それが「社長の話は間に受けない方がいい」というセルフイメージが混ざった瞬間、僕の社長に対するイメージが変わってしまったという事実。

本当のところはわかりません。実際に、社長に対しての良くない話の大半は誤解でした。社長自身、本当に会社や社員の将来に大きな期待と明るい未来を見ていて、本気でそれを言っていたのだということがわかりました。

ただ、会社の変化(変革)に時間がかかっているという事実と、中小企業の経営者的考えから、勤務年数だけでこれといった実績もない社員の給料を上げたりはできないという判断、などが、他の一部の社員の陰口を呼び寄せただけでした。

しかし僕は、たった数名の社員のセルフイメージを受け入れてしまったせいで、社長に対して無駄な不信感を持ってしまった。大きな心の損失を被ってしまったのです。

もっと深く考察してみると、そもそも僕が社長を尊敬するようになったキッカケは、就職の世話をしてくれて僕と社長を引き合わせてくれた友人のお父さんでした。

彼が社長の事を「彼は凄い人だから」「みんな彼の事を尊敬している」などと言っていたのを最初から聞いていたのです。その彼のセルフイメージが、僕の社長に対するイメージのスタートでした。その時は純度100%の尊敬モードだったのが、一部の先輩社員たちの影響で、濁ってしまった。

・・・こういう事が日々、日常的にあなた自身の中で起こっていると考えてみてください。怖いですよ。気持ち悪くなりませんか？しかし、事実、それは起こっているのです。

・・・

では、ここまでの話を理解してもらったところで、次は、セルフイメージを変えていくための話をしていきます。

まずは、

成功のセルフイメージを 手に入れる方法

を、お話します。

あなたの成功を、願望達成を邪魔するセルフイメージを撃退し、成功のセルフイメージを手に入れるには、いくつかの取るべきアプローチがあります。ここで紹介するすべてのアプローチを実践してほしいと思いますが、まずはできることから確実にやってみてください。

アプローチ①：

現実の固定化を解除し、 “躍動” させる

諸行無常という言葉がありますが、この世の中に存在するものはすべて、常に変化し続けています。それは進化しているのかもしれないし、終わりに近づいているのかもしれない。

とにかくすべてのものは常に“変化”しているわけですね。なのに、多くの人は自分の現実を固定化しようとしてしまいます。固定化というのはたとえば、「俺は貧乏だ」とか「俺は人気がない」とか「俺は忙しい」とか、まるで一生そのままであるかのように現在の状態をわざわざ言語化し、自ら洗脳している状態。

これを、「現実の固定化」と僕は言っています。

「俺は貧乏だ」「俺はモテない」「俺は忙しい」・・・躍動感も変化も何も感じられません。「俺は貧乏だ」と言われたら、「ああこの人は一生貧乏なんだろうな」と思うってしまうでしょう。

こういう固定化された言葉を無意識に使っている以上、

あなたの思考も感情も行動も積極的に変化することは期待

できず、それはつまり目標や願望を達成できない

ということになります。

他にもたくさんあると思います。

「俺は顔がイケてない」
「俺は身長が低い」
「俺は勉強ができない」
「俺はよく叱られる」 etc…

この固定化された現実があなたのセルフイメージです。

物事は常に変化していると言いましたよね。なので、今あなたがどんな状況だろうと、少し先の未来は変わっている可能性があるわけです。あなたが積極的に、主体的に変わろうとすればするほど、変わる「可能性」どころか、変化していない方がおかしい。

しかし多くの方は、可能性を秘めた現実を固定化してしまう。「永久に変わらない」という事を示唆するラベルを貼ってしまいます。

固定化というラベルを剥いで 「躍動感」を持たせる

事が重要です。

どう言う事かというと、

「今あるすべての現実は何らかのプロセスである」という 事を理解した上で固定化を解除し「躍動感」ある言葉を使う

と言う事です。

たとえば、「俺は貧乏だ」という固定化を解除し、そして「躍動感」のある言葉を使って表現してみるとどうなるでしょうか？

例を挙げると・・・

「俺はこれまで、お金の事をろくに学ばず、入ってきたお金はすぐに全部使うという計画性のない付き合い方をしてきた結果、借金ができるようになったし、現在貧乏な状況である」

ちょっと長いですが、「躍動感」が加わっていることがわかると思います。と同意に、固定化が解除された表現になっていることもわかるでしょうか？

「色々な要因や問題があって今は貧乏しているけど、これからはどうなるかわからないよ」というニュアンスが感じ取れると思います。受け取る側としても、「ああ、これまではそうだったんだな。でもこれから努力かなにかして変わろうとしているんだらうな」という印象を勝手に持ってしまうそうです。

でもこれが「俺は貧乏です」だと、もう一生そこから現実が動かないという風に捉えてしまう。「どんなプロセスで貧乏になったのかもわからないし、とにかく“貧乏だ”という現実がそこにあって、別に現状を変える努力をする気配も感じないし、ああこの人はずっとこの場所にいるんだらうなあ」こんな印象を持たざるを得ません。

「私は女性にモテません」と言い切られると、もう固まってしまっていて

この人は一生モテない人生を送るんだろなあという印象以外持ちようがありません。しかし、「私はこれまで自分の容姿だけを理由にモテないと決め付けていました。モテる男を研究する事も、自分自身の内面を磨くということもせず、結果的に自分で女性にモテない状況を作り出していただけでした」であれば、だいぶ違いますよね。

自分自身の現状やセルフイメージを固定化して乱暴に表現することをやめる努力をしてください。

人に現状を説明するとき、
自己紹介するとき、
プロフィールを書くとき、

セルフイメージを表現するあらゆる場面において固定化を解除し、自分自身を「躍動感」のある言葉で表現する習慣をつけましょう。そうすることで、「これから変化できる、進化していける」という心理状況を自分の中に生み出すことができます。

なぜなら、「物事は常に変化している」という意識が自然と生まれ、自分自身で問題の解決策を探す“キッカケ”を生み出すことがから。また、周囲にも自然とそう認識してもらうことができ、応援してもらえるようになります。

アプローチ②：

接触頻度の高い人や 媒体を見直す

あなたが欲しい理想の現実はどんなものですか？そして、その現実を手に入れるためにはどんなセルフイメージを持たなければいけないと思います

か？

あなたが欲しい現実をすでに持っている人と同じセルフイメージを持つ必要がありますよね。それを持つためには、そこに近づく努力が必要です。そのために必要不可欠な作業があります。

「この人は、俺が望んでいないセルフイメージを持っている」

「この人は、俺の足を引っ張る様なセルフイメージを持っている」

こう思えるような人やメディアとの接触を断つということ。

あなたの近くには、たとえばあなたが夢を語るとそれを馬鹿にしたり、「そんなの無理だよ」と言ったりして、あなたのセルフイメージを下げてくるような人間がいませんか？

「それは間違っているよ」

「テレビの中だけの話だよ」

「凡人には無理だよ」

こんな事を言ってあなたの現実を固めようとしてくる人間がいませんか？彼らの大半は、あなたの足を引っ張りたくて言っているわけではありません。あなたを心配して言っているのだと思います。でも、あなたが欲しい現実と彼らが持っている現実は違います。

彼らの多くは間違っているのです。間違っているというか、何も知らないのです。

1. あなたが理想とするライフスタイルをすでに持っている成功者
2. あなたが理想としないライフスタイルを持っている近しい人たち

あなたが成功するためには、どちらの言う事を聞いたほうがいいのか？という話です。

また、あなたの現実を固定化させてしまうようなテレビ番組やネットサイトなどに頻繁にアクセスしていませんか？そういうものばかり見ていると、

その他大勢の現実やセルフイメージを持ってしまい易いので、当然その他大勢と同じ人生を送ってしまうのです。

「それがもし親だったら、親友だったら、奥さんだったら、会社の同僚や上司だったらどうするの？それでも縁を切ろってことなの？」

そこまでは言いません。本当に足を引っ張るやつとは片っ端から関係を絶つべきだと思うのですが、どうしてもそれができない関係の人間とは、付き合い方を変えれば良いと思います。

たとえば、接触頻度を少なくするとか、価値観や人生観の共有を行わないとか。人によっては接触頻度を減らせない関係もあるかもしれませんが、親や友達との接触頻度は少なくしても問題ないと思います。

その分、あなたが持ちたいセルフイメージを持った人やその人の媒体と接触する機会を増やすべきです。接触頻度を減らすと同時に、価値観や人生観の共有をやめる事も必要です。

付き合い方を変えるとはそういうことです。

そうすることで、セルフイメージの侵害は防ぐことができます。「そんなドライな関係って…」と思うかもしれませんが、別に価値観や人生観なんて無理して共有しなくても楽しくやっていけるのです。と言うか、そんなもん違うに決まっているのだから、無理して共有する必要なんてどこにもありません。

人が喧嘩するときというのは大抵、共有できないものを無理して共有しようとしたときです。

他のところで楽しくやって、そしてあなたが手に入れた理想の人生の延長線上で、彼らの人生に貢献したり、彼らを幸せにしてあげられたりすればいいと思います。

あと、テレビやネット、特に民法番組や「2ちゃんねる」などの掲示板はあまり見ないことです。確実にセルフイメージが成功から遠ざかります。

そして、この人のセルフイメージを持ちたいな、と思うような人がいたら、積極的にその人に関わるようにしましょう。その人が簡単には近づけないような人だったら、まずはその人の著書や教材を徹底的に勉強するとか、その人のブログを読むとか、セミナーに積極的に参加するなどして、その人のセルフイメージに触れる機会を多く持ちましょう。

また、その人に積極的にメールやブログにコメントなどして、あなたという人間を認識してもらうことも大事です。返事が返ってくるかどうかなんて気にしてはいけません。あなたの目的は、自分が望むセルフイメージを持つことなのであります。

「近い友達5人の年収を足して5で割ると大体の自分の年収になる」とはよく言われることですが、これは本当です。

セルフイメージ＝結果なのです。

アプローチ③：

大切な親友や仲間 に対する態度を見つめ直す

あなたには、大切な親友や仲間はいませんか？「YES」であれば、自分中心の視点を少し変えてみる事も大事です。

たとえば、僕は、親友やビジネスパートナーに対してこんな態度を持つことを強く意識しています。

「こいつの望むセルフイメージに悪影響を与えてしまうよ
うな、足を引っ張ってしまうようなセルフイメージは、絶対
に持たないようにしよう」

自分のセルフイメージを大事にすることと同じくらい、大切な人のセルフイメージも大事にするということ。この態度、このマインドが重要だと思います。

そういうマインドがあるからこそ、お互いに高め合うことができる色濃い関係を構築することができるし、自分が望むセルフイメージと共感し合える人間と積極的に関わろうとする努力が、自然とできるようになるのです。

それで結果的に離れていってしまう人がいるのだとしたら、それは仕方のないことだと思います。あなたには、あなたが大切にしている人生があるように、他の人もそれぞれ大切にしている人生を持っているのです。

セルフイメージを下げたまま、ストレスの伴う人間関係を多く持つよりも、ほんの数えるほどしかなかったとしても、お互いに高めあえる最高の関係を持っていた方が100倍充実した人生を送ることができるでしょう。

一度きりの人生、必ず達成したい目標や手に入れたい夢があると思います。それを達成するためにも、自分が持ちたい、自分に必要なセルフイメージは自分から掴みに行く必要があります。そしてそれを守らなければいけないし、また、成長に応じてアップグレードさせていく必要もあります。

セルフイメージ＝結果

これは絶対に忘れないでください。

Self-Image Secrets
～理想のセルフイメージを獲得し、
成功回避不可能状態をつくる方法～

あなたのセルフイメージは、今日からでも変えることができます。

最高のセルフイメージを掴み取り、最高の人生を手に入れましょう！

Arigato!★Aun