

立ち読みPDF

脳と心の洗い方

苔米地英人著 Hideo Tomiwauchi

Forest  
2545  
Shinryo



新書発行にあたって 誓約書を書いてください！

あなたが手にとっている本は、2006年7月に発行され、「脳ブーム」の火付け役の一冊となったベストセラーです。その後、私が書いた『頭の回転が50倍速くなる脳の作り方』『残り97%の脳の使い方』などは、いずれも15万部を超えるベストセラーになりました。さらに、最新の脳科学に沿った英語勉強法を書いた『英語は逆から学べ！』はシリーズで50万部を超えています。

多くの人は、カーネギーメロン大学博士、脳機能学者、さらにはオウム真理教事件での脱洗脳を手掛けた洗脳の専門家という私の経歴から、単なる研究者と思っているかもしれませんが、実際は、いくつもの会社を経営する実業家という面も持っています。

つまり、私は単なる机上の空論として脳科学ではなく、実践に役立つ脳科学を重視し、多くの方々に伝えてきました。

ですから、本書で紹介する「ブライミング」という強力な「自己洗脳」の技術も、あなたの人生を変える役に立つことは間違いありません。さらに本書では「どうやって人

は洗脳されるのか」「どうやって人を洗脳するのか」についても詳しく説明しました。

もしかすると、あなたはとてもラッキーな人かもしれません。

なぜなら、通常、本を買う場合は、まだ多くの人が実践していない内容の場合が多いからです。しかし、本書は、一度、出版され、多くの人が実践して結果を出してきた内容です。つまり、あなたにリスクはないのです！

ところで、あなたは通勤や通学のときに道順を考えますか？

きっと、何も考えずに、無意識的に目的地（ゴール）にたどり着いているはずですよ。実は、無意識レベルまで自分を変えることができれば、どんなゴール（目標）にもたどり着くことができるのです。

本書で紹介する脳に報酬を与える「プライミング」を使えば、まるで通勤や通学のときに、無意識的に目的地に着くように。無意識が勝手にゴールまで導いてくれるようになるのです。

最新の脳科学の成果によって、「お金」「仕事」「勉強」「投資」「恋愛」「ダイエット」「人間関係」「禁煙」「コンプレックス解消」「スポーツ」「精神強化」「育児」「体質改善」「病気」…など、あなたが変えたいと思っているどんなことも可能にします。

ただし、本書で紹介する技術は強力すぎるので、危険な要素も含んでいます。これは私が医師を対象に教えているクラスだったら、必ず自己責任の誓約書を書いてもらうべき内容です。

この技術を学んだときにあなたが教祖になろうと、仕事で使おうと、プライベートで使おうと自由ですが、「自己責任ですよ」というサインをしてもらいたいと思っ  
ています。本の場合はサインしてもらえませんが、ここから先を読む人は、自分だけでなく、とてもつもなく他人に影響を与える技術を学ぶわけですから、何が起ころうともあなたの責任であると約束してください。

苦米地 英人

## はじめに 脳と心を洗う技術とは？

あなたは、この本を手にとって読んでいます。

おそらく今までと同じように読んでいるでしょう。

しかし、この本を読み終える頃には、あなたの本の読み方が大きく変わっているはず  
です。

なぜなら、この本を読めば「本当のあなたに出会うこと」「本当のあなたの思考を手  
に入れること」ができるようになるからです。

また、必ず目標が達成できるようになる「プライミング」という技術を身につけるこ  
ともできます。この技術を使えば「ダイエット」や「禁煙」のような習慣を身につける  
ことはもちろん、「大きな夢」や「大きな目標」も達成できるようになります。

つまり、プライミングを使えば、「なりたい自分」に変われるのです。

私は脳機能学者です。

オウム真理教の信者の脱洗脳でマスコミにも出ていたので知っている方もいるかもし  
れませんが、洗脳の専門家でもあります。

ですから、この本で教える技術は「自己洗脳」の技術でもあります。もちろん、他人を巻き込む可能性もあるので、ある意味では危険な技術です。

私がセミナーやクラスで教えるときは、「悪用した場合は自己責任になります」という誓約書を書いてもらっているほどです。

しかし、かなり強力な技術でもあります。

書店に並んでいる「人生を変える○○な方法」「○○成功法則」といった本は、脳機能学者の立場からいうと効きません。それらの本で扱う方法では、無意識レベルまで決心ができないからです。

どんなに「やります」と言っても、無意識レベルまではいかなるのが決心です。しかし、無意識レベルまで決心ができないと、人生を変えることはできません。

たとえば、「社長になりたい」と言っても、無意識レベルで「仕事をたくさんしたくないなあ」と思ったらなれません。

なぜなら、自分は絶対にだませないからです。

本書で紹介するのは、「あなたは○○になれると勘違いできる」技術です。

「あなたは〇〇になれると心から思うことができる」技術です。

無意識レベルまで勘違いをすると不思議なことが起こります。世の中がそうなっているのです。

たとえば、教祖が神だと信じると、まわりの人も信じてくれるようになります。この本では、この心から勘違いすることができる技術が書いてあります。

二〇〇六年、一人もの女性と自宅に一緒に住んでいた五〇代の男が逮捕されました。どう見てもぱっとしない渋谷被告が「なぜ、一人もの女性に貢がせ、ハーレム状態を作れたか」というのも「勘違い」が原因です。

本書を読めば、その方法もわかります。

プロローグでは、本当に「なりたい自分」に変わるために必要なこと、そのメカニズムを説明します。

第一章では、あなたの思考パターンについて見つけてもらうとともに、「本物の現実を見る方法」を説明します。

第二章では、「いたるところにある洗脳」を紹介することで、本物の情報を見分ける方法を説明します。

第三章では、「脳」「心」「身体」のメカニズムを説明します。

第四章では、アンカーとトリガーの技術を紹介し、「なりたい自分」を現実化する方法を説明します。

第五章では、絵の具とパレットのイメージを使った「トマベチ流トレーニングプログラム」を紹介します。

終章では、「他人に作られた人生ではなく、あなたの人生」の生き方を教えます。本書を読んで夢を実現してください。

## 「なりたい自分」に変わる危険で強力な技術とは

- ・なぜ、いつまでたっても「なりたい自分」に変われないのか？——22
- ・あなたの思考。パターンはオリジナルか？——23
- ・今までの目標達成方法は認知科学的に間違っている！——24
- ・「なりたい自分」になるには……——25
- ・「ハッター」と「勘違い」——26
- ・「大いなる勘違い」をすれば結果がついてくる！——28
- ・人は強い人に同調していく！——29
- ・一〇〇〇匹のアリはゾウの思い通りに動く！——30
- ・成功とは巨大な身体を作ること——31

## 第1章

### あなたの思考パターンはオリジナルか？

↳ 本物の現実を見る方法

- ・あなたの見ている現実の本物か？—— 34
- ・ヒルガードとGHQ—— 36
- ・「情報は隠されている」という現実—— 37
- ・私たちが認識している社会は本物か？—— 39
- ・誰もが洗脳されている！—— 40
- ・あなたの最大の洗脳者は「親」—— 42
- ・あなたの思考パターンはオリジナルではない！—— 43
- ・今の「思考パターン」から抜け出そう！—— 45

## 第2章

### いたるところにある洗脳

↳ 本物の情報を見分ける方法

- ・ 洗脳戦争時代に入っている！—— 48
- ・ 六本木の催眠スケベショー—— 49
- ・ 「映画」「テレビ」「報道」「連ドラ」「CM」は洗脳の道具—— 51
- ・ 黒澤明が作った「今のメディア」—— 53
- ・ スピルバーグやルーカスも大好きな黒澤—— 54
- ・ ピース化・パラメーター化—— 55
- ・ メディアは洗脳がうまくなった！—— 57
- ・ 日本人は訓練されている！—— 58
- ・ 日本で報道されている内容は数パーセント未満—— 60
- ・ 日本における電波法—— 62
- ・ 報道の自由って？—— 63
- ・ CNNとアメリカ—— 65

### 第3章

- ・ サブリミナルが効く！—— 67
- ・ 美人キャスターもサブリミナル！—— 69
- ・ 世の中はサブリミナルだらけ！—— 70
- ・ 日本のCMはヘタクソ—— 71
- ・ 日本のCMで洗脳されることはない！—— 73
- ・ 教育は洗脳か？—— 75

## 「なりたい自分」になるために知っておくべき四つのこと

↳ 「脳」「心」「身体」の仕組み

- ・ 「大いなる勘違い」を作るメカニズム—— 78
- ① 「なりたい自分」になるために知っておくべき四つのこと
- ・ 変性意識—— 79
- ・ 我々は通常、変性意識状態にある！—— 80

・変性意識下ではラポールが起こる！—— 83

・ストックホルム症候群—— 85

### 「なりたい自分」になるために知っておくべき四つのこと②

・内部表現—— 88

・誰も物理的現実世界にはいない！—— 90

・心と身体は切り離せない！—— 92

・内部表現の書き換えで病気が治る！—— 93

### 「なりたい自分」になるために知っておくべき四つのこと③

・ホメオスタシス—— 95

・「暑い」と書き込めば「汗が出る」—— 97

・内部表現を書き込むと……—— 99

・洗脳されない人は一人もいない！—— 100

・Rは消えない！—— 102

## 第4章

### 「なりたい自分」になるために知っておくべき四つのこと④

- ・ プライミング —— 104
- ・ エッチへのモチベーション —— 105
- ・ ドーパミンが流れるメカニズム —— 107
- ・ 自分にとってのストーカーになりなさい！ —— 108
- ・ 生物が種を保存するためにプライミングが必要 —— 109

### 「なりたい自分」を現実化する方法

#### ↳ アンカーとトリガー

- ・ アンカーとトリガー —— 112
- ・ 勘違い世界のリアリティ —— 114
- ・ 仮想空間を支配したままリアリティを増す方法 —— 116
- ・ Rをゆらがせるだけでいい！ —— 118
- ・ 自分で内部表現を書き込む —— 119

- 
- ・化城の教え—— 120
  - ・リアリティの作り方—— 123
  - ・通勤は無意識が導いている！—— 124
  - ・リアリティの秘密の作り方「共感覚」—— 127
  - ・「共感覚」を使えばリアリティが増す！—— 129
  - ・人工共感覚の作り方—— 130
  - ・目が見えなくても見える！—— 131
  - ・どんどんリアリティを増していく！—— 132
  - ・トリガーの作り方—— 134
  - ・アンカーとトリガーを別の感覚でマッピング—— 135
  - ・だから、「大いなる勘違い」は必ず現実化する！—— 136
  - ・呼吸法を使う！—— 137
  - ・逆腹式呼吸のススメ—— 139
  - ・逆腹式呼吸のやり方—— 140

トマベチ流「なりたいたい自分」になれるトレーニングプログラム  
↳ 絵の具とパレット

- ・ トマベチ流トレーニングプログラムの流れ — 144

トマベチ流トレーニングプログラム①

- ・ 臨場感世界を作る！ — 145
- ・ 仮想化現実訓練法、次のステップ — 147
- ・ リアリティを無意識に持ち込む — 149
- ・ 記憶のパレット訓練法 — 150
- ・ パレットの使い方 — 151
- ・ 仮想現実の作り方 — 153

トマベチ流トレーニングプログラム②

- ・ プライミングを続けさせる訓練 — 156

## 終章

- ・「気持ちいい体験」を強化する！—— 158
- ・絵の具を組み合わせてプライミングを作る！—— 160

### トマベチ流トレーニングプログラム③

- ・煩惱のコントロール法—— 161
- ・止観—— 163
- ・まずは自分で自らの煩惱を意識する！—— 164
- ・衝動を意識するだけでいい！—— 165
- ・抽象度を上げた世界から眺める！—— 167

### 現実世界から目覚めよう！

- ・世の中はあなたの自由に作ることができる！—— 172
- ・戦後の日本を見れば……—— 173
- ・サンフランシスコ講和条約の原文を見ると……—— 176
- ・「やられた！」と思った！—— 179

おわりに

200

- 
- ・ 日本は独立国か？—— 181
  - ・ 日本はまだ洗脳下にある！—— 184
  - ・ 「なんで？」という視点を入れるだけでいい！—— 186
  - ・ あなたの人生は他人が作ったもの！—— 188
  - ・ 「恐怖」をコントロールすれば……—— 190
  - ・ 世の中には不要な価値が多い！—— 193
  - ・ 現実世界から目覚めよ！—— 197