

医学博士、農学博士

佐藤富雄著 Tomio Sato

「遊ぶ人」ほど成功するホントの理由

Forest
2545
Shinsyo



成功するには「強い意志」や「努力」が必要か？

本書を手を取っていただき、ありがとうございます。

この本を手を取ったということは、あなたは、

「どうして、たくさん遊んでいるにもかかわらず、成功できるんだろう？」

と思っているではありませんか？

実際に世のなかには、好きな仕事で大金を稼ぎ出し、ビッグな成功を手にする人々が少なからずいます。彼らは国内外のあちこちへ頻繁に飛び、たくさんの人に会って有益な時間を過ごし、魅力的な女性とデートを重ねる、という華々しい生活を満喫しています。

お金はたっぷりとあるので、あらゆる欲望がほとんど望むままに叶えられます。欲しいものを次々と手に入れ、やってみたいことを実現し、なりたい自分になっていくことができます。

そういう人物を実際に目の当たりにしたとして、あなたならどんな感想を抱くで

しょうか？

「自分には縁のない世界」

と、思ってしまったえば、話はそこで終わりです。けれど、こう考えているからこそ、この本を手にとったのではないのでしょうか？

「将来は自分も、ああなりたい！」

と。実はその欲望さえあれば、あなたも確実にその目標地点へと近づいていきます。「つまり、意志を強く持って努力しろということだろう」

と受けとめたあなた、それはちよつと間違っています。

「成功するためには強い意志と努力が必要」とするのは、人間の脳の仕組みを知らない人が言うことです。

「だけど、大きな目標を定めたら、小さな努力をコツコツ重ねていけと教えられた」

「成功哲学を説く本にもそう書いてある」

たしかに、そのとおりでしょう。

家庭でも学校でも、教えることと言ったらそんなことばかりです。

成功哲学の本もごまんとありますが、どれも決まって、「意志の力」「不屈の努力」「積

「極性」といった事柄を重要視しています。

しかし、それを真に受けて生き方を改めた人のうち、いったいどれほどの人が現実に成功をおさめることができるのでしょうか。つらい修業に耐えきれず、挫折していった人のほうが多いはずですよ。

私は人間の脳と身体の仕事に関する専門家のひとりとして、こう明言します。

「人間は誰でも成功できる」

「しかも、脳の使い方間違えなかった人だけが楽々と成功をおさめる」

つまり、**楽して成功する秘訣は脳の使い方にある!** ということですよ。

「楽々と」成功するのですから、無理やり意志の力を発動させる必要などありません。不屈の努力もいりませんし、「何が何でも」と言わんばかりの積極性も、かえって邪魔になるだけです。

では、どんなふうに脳を使っていけばいいのか。

最初に答えを言ってしまうでしょう。

成功したいと望むなら、あなたが成すべきことは、ふつうの脳を「**成功脳**」に育て

上げていくこと。

「成功脳」というものは、脳内の神経回路の働きにあります。成功するための回路が十分に張りめぐらされ、成功することしか受けつけない状態になっていることです。つまり、**勝手に成功へと導いてくれる脳が「成功脳」**なのです。

脳をそういう状態に持つていくために必要なのは、「意志の力」「不屈の努力」「積極性」などではありません。

必要なものは二つあり、ひとつは『ベータエンドルフィン』という脳内ホルモン物質です。もうひとつは『ネオテニー』と呼ばれるもので、これは言ってみれば「子どもらしさ」のようなものです。

ベータエンドルフィンもネオテニーも、あなたの脳が「快」を感じているときに現出します。さらに、心から楽しいと思うことを身体全体を使って行なっているときに、どっとあふれ出てきます。

脳に「快」を与えると、脳内の神経回路が「成功モード」になっていく。

つまり、「成功脳」が形成されていく。

脳はその人の行動全般を支配しているので、いやでも成功に近づいていく。

簡単に言うと、こういうことになります。これなら自分にもできそうだと思いませんか？

できます、絶対に。

あなたが自分の脳を「成功脳」につくり変えていけるよう、私が一からコーチします。知っておいたほうがいい知識として、脳の仕組みに関する話も、ごくわかりやすく説明します。また、どんな考えやどんな行動を取ればいいのかの実践法について、詳しく解説していきます。

その反対に、どんな考えや行動を遠ざけるべきなのかといったことも、具体例を挙げてお話していきます。

それでは、さっそく始めましょう。

あなたは脳から生まれ変わり、あなたが望む成功のかたちへと一足飛びに近づいていきます。さあ、あなたの脳を全開にしてスタートです！

はじめに 成功するには「強い意志」や「努力」が必要か? — 3

第1章 「成功脳」になると、どのように変わっていくのか?

あなたの脳は、成功することを拒否している — 14

「不完全燃焼の毎日」から抜け出した、ある出来事 — 18

「完全燃焼の日々」を過ごしていると、どんなことが起こるのか? — 24

どうすれば、成功のイメージをつくり出せるのか? — 29

なぜ成功している人は、熱心に遊んでいるのか? — 33

第2章

なぜ「成功脳」には「ベータエンドルフィン」が必須なのか？

脳を喜ばせて「快樂ホルモン」を出せ—— 44

「何事も、自動的に」目標達成できてしまう方法—— 52

「何のために一億円儲けたいのか？」の質問に答えられますか？—— 56

「コツコツ努力する」は成功の邪魔をする—— 62

誰の前でも「お金、大好き」と言えますか？—— 65

第3章

なぜ「成功脳」を加速させるのに「遊び」が必要なのか？

まずは、凝り固まった脳を「ネオテニー」で解きほどこけ—— 70

「成功脳」に必要な、好奇心と想像力を取り戻す方法—— 77

勝手にチャンスを探し出す「自動アンテナ」の作り方—— 84

ベータエンドルフィンとネオテニーのダブル効果—— 89

第4章

「遊び」が、どのように「成功脳」をつくっていくのか？

スキーは脳を成功回路にセットし直す—— 96

ヨットという異空間に身を置くことで、脳はリフレッシュ—— 102

ギリギリ感が仕事脳を鍛え上げたカーレース—— 107

ビジネス戦略構想を育てたハンティング—— 112

旅は、しぜんに次のステップへ挑戦する勇気を与える—— 117

カメラはワクワク感を常に思い出させる—— 123

冒険旅行は脳の中身そのものを変えてしまう—— 127

ストレスを吹き飛ばし、アイデアをくれたハーレー・ダビッドソン—— 133

夢を語る「口ぐせ」が、私の成功の原点—— 138

第5章

あなたにも今すぐできる「成功脳」のつくり方

「子どもの頃のおもちゃ箱」で「快」の記憶を探す—— 146

第6章

あなたの「成功脳」をずっと維持し続ける方法

子どものときに欲しかったものを手に入れる——151

高級おもちゃを買って自慢する——156

高級品を身につけて成功者になりきる——160

欲しいもの、したいこと、なりたい自分を書き出す——165

欲しいものが浮かばない人への即効薬——172

「絶対にお金持ちになる!」と決意する——178

興味のあることだけを夢中で学ぶ——184

おもいつきり恋をしてネオテニ—を引き出す——191

絶対にあなたも「勝ち組遺伝子」の持ち主——198

成功のステージから転げ落ちない方法——202

おわりに——208