

佐藤 富雄著 Tomio Saito

一瞬でああなたの人生を変える  
シンプルな習慣

Forest  
2545  
Shinsho



■ Prologue

---

あなたの人生が  
一瞬で変わる  
シンプルな理由

## ■ 人生をガラリと変える簡単な方法とは？

人の一生を決めるのは、運命や才能ではない。

ただ「習慣」によってだけ、人の一生は決まっていく。

習慣というと、「続けなければいけないもの」と思っている方がいるかもしれないが、**実際はやめるほうがむしろ難しい。**

つまり、生きているうちに身につけてきた「大人の悪習慣」を捨てられるかどうかで人生は決まるのである。

逆に、一度いい習慣を身につけてしまえば、あとは自動的に脳と体が変わり、不思議なことにあなたの周囲も変わっていくのである。

もし、タイミングを逃して、「いまさら……」と思っていることがあれば、考え直してみてほしい。

「もう気力がない」「体力がない」「最近疲れているから」と、やりたいことをあきらめたり、いままら人生を大きく変えるのは難しいなどと考えているとしたら、それは大変もったいないことだ。

そして、あなたがいまの生活にもう十分に満足しているのだとしたら、それはもっと不幸なことだ。

なぜなら、寿命の長い現代人が、ほしいもの・やりたいことも見つからずに長い人生を生きていくのは、大変つらいことだからだ。

ただ老いるのを待つだけの人生を、あなたは選びたいだろうか？

わたしは、毎日の習慣をほんの少し変えるだけで、人生がドラマチックに変わった方たちを目の当たりにしてきた。

セミナーや著書を通してわたしの理論を知った方から、毎日のように喜びや感謝のお手紙をいただく。

習慣がいかに人生に大きな影響を与えるかを、サイエンスに基づいて話してきたわたしにとつては、うれしいかぎりである。

もし、あなたが本気で人生を変えようと思うなら、そして運命を変えようと思うなら、それはいとも簡単に実現できる。

これまで、あなたは「自分」を変えられなかったのではない。

ただ「習慣」を変えられなかっただけなのだ。

わたしは「自分を変えなさい！」などと、無責任な話を吹聴するつもりはない。

そんなぼんやりとした正論を持ち出されても、**なんの役にも立たない**からだ。

本書で、わたしが提案するのは、どこかへ出かける必要も特別な器具をかう必要もない非常に簡単なことばかりである。

どれかひとつでも気に入ったものがあれば、ちよつと試してみてもほしい。

それだけで、その日からあなたの人生が変わるのを実感できるだろう。

## ■大人になると「捨てること」がカギとなる！

もしも年齢だけで考えるのなら、80歳のわたしは立派なお年寄りだ。

年金受給の開始年齢は、とうの昔に過ぎている。

しかし心身ともに健康だし、年間数十冊という本の執筆やセミナー、講演会など、仕事にもますます楽しく取り組んでいる。

プライベートでは、時間を見つけては海外に出かけ、スキーやハンティング、そしてヨットやオートバイなど、さまざまな遊びを満喫している。

わたしがこのような人生を送るのに、努力したことは何ひとつない。

ただ、やりたいことをやる気力と体力、つまり元気な脳と体を維持してきただけである。そして、それはあなたにも簡単にできることばかりだ。

カギはただひとつ。

あなたが知らないうちに身につけてきた「大人の悪習慣」をやめることだ。

それだけで、何ひとつあきらめることのない人生、あなたが望んだ通りの人生に変わる。大人の悪習慣とは、あなたをがんにがらめにする堅い殻である。

あなたは知らず知らずのうちに、悪習慣のなかで生きている。

だからこそ、一度その習慣を捨ててしまえば、人生は驚くほど簡単になるのだ。

そして、「大人の悪習慣」を捨ててしまえば、いい習慣を身につけることはいとも簡単であることも強調しておこう。

## ■いつでも「最高の自分」を引き出す方法

ちよつと考えてみてほしい。

なんだか疲れてくたびれた人と、あなたは一緒にいたいだろうか？ 仕事をしたいだろうか？

つねにエネルギーに満ちて魅力的でいることは、異性からモテるためだと思っている



方が多いかもしれないが、わたしからいわせてもらおうとそれだけではない。

魅力的であれば、何をやってもうまくいく。

仕事もプライベートも驚くほど望んだ通りに変わっていくのだ。

要するに、日頃から脳と体を最高の状態にさえしていれば、あなたが望むものすべてが手に入るといっても過言ではない。

毎日忙しく動き回っているあなたなら、ときには疲れを感じたり、もしかしたら疲れが蓄積して抜けなくなっていることがあるかもしれない。

そして、疲れやすいのは年のせい、体力のせい、働き過ぎのせい……と、言い訳はいくらでも出てくるものだ。

たしかに、人は**毎日老化**していく。赤ちゃんだつて1秒ごとに年をとる。

これは当たり前の話である。

しかし、わたしは断言する。何かやってみたいことがあれば、年齢に関係なくいつからでも始められるのだ、と。

本書では、心と体の習慣の「リセット」と「刺激」の2つの話しかしない。

この2つをうまく使うことさえできれば、心と体はつねに最高の状態に保たれ、あなたはいつからでも、思い通りの人生を手に入れることができる。

脳と体に活力を与える方法を知り、それを習慣化すれば、心も体も元気で疲れにくくなり、いつも最高の自分でいられる。

それによって、あなたの人生は望み通りに動いていくことを実感してほしい。

わたしは、精神論を説くつもりなどない。

「とにかくがんばれ」などと、無責任なことをいうつもりもない。

大脳生理学や生化学、そして抗老化医学の知識を駆使するとともに、80年の人生で実践して効果があり、しかも毎日の生活のなかで簡単にできる方法のみをお伝えしよう。

さあ、今日から「最高の自分」を、毎日更新していかうではないか。

2012年6月 佐藤富雄

## あなたの人生が一瞬で変わるシンプルな理由

- 人生をガラリと変える簡単な方法とは？…………… 4
- 大人になると「捨てること」がカギとなる！…………… 7
- いつでも「最高の自分」を引き出す方法…………… 8

### Chapter.1

## なぜ、シンプルな法則が最高の人生をつくるのか？

- 「ビール型の人生」と「ワイン型の人生」…………… 22
- 病気も人生も予防が大事！…………… 24
- 気がついたころには遅い！…………… 26

「悪習慣のかたまり」のわたしが変わった……………	27
人生を変えるのに努力がいらぬ理由……………	29
周りから見たら奇跡でも、本人には「当たり前」……………	31

## Chapter.2

なぜ、**脳を鍛えるのに感動が必要なのか？**

あなたにはリセットが必要？ 不必要？……………	36
感動が多いほど脳は若返る……………	37
脳に刺激を与えるものの正体とは？……………	40
感動するだけで、脳は刺激を受ける……………	42
感動力がみるみるよみがえる「予定外」……………	44
小さな感動習慣のつくり方……………	46

「いい習慣」は感動を生む……………49

正しさではなく、気持ちがいいかどうかで決める……………50

Chapter:3

**まずは、間違った常識をリセットしよう！**

人生は、リセットできるかどうかにかかっている……………56

「まず捨てる」ことで、新しいものをつかめる……………59

いらぬ習慣を点検してみよう……………61

1日に細胞が死ぬ数なんて、誤差の範囲だ……………63

脳はいつからでも若返る……………65

頭だけを鍛えてもダメな理由……………67

快樂ホルモンがみるみる出る方法とは？……………69

脳も筋肉も成長しなければ、衰退するだけ……………71

Chapter.4

**もつとも簡単な習慣から始めよう！**

- 「いい言葉」が人生を変える……………76
- 頑固な思い込みは口ぐせで操れる……………78
- いい情報だけが自然と集まるしくみ……………79
- 余分な情報を消す「カクテルパーティ効果」……………81
- 古い脳があなたの人生を左右する……………83
- 「今日も元気だぞ」で1日が変わる……………85
- 「この薬が効く」と思って飲む……………87
- コラム 体が勝手に火傷する！「ノセボ効果」……………90

「部長はバカだ」 〓 「自分はバカだ」となる理由	91
ストレスホルモンを生む言葉に注意!	93
「うまくいく」のに理由はいらない	95
「いつか」という言い方をしない	97
実年齢にウソをついてみる	100
年齢相応の自分になる必要はない	102
まず、あなたの口ぐせを確認してみよう	103
「お金がないわけじゃないんだから」でお金に困らない	105
数値目標ではなく、楽しい結果をインプットする	107



## 簡単な方法でみるみる若返る大人の脳の実密

脳を刺激する感動力は、簡単によみがえる	112
「子どもらしさ」が人間を進化させた	113
人間を飛躍的に進化させた「ネオテニー」とは？	116
あなたのなかの子どもを起こそう！	120
子どもの行動が文化をつくる	122
「ムダ」を切り捨てると、感動しなくなっていく	124
あなたのなかに元気な少年がいる	126
誰でも好奇心はよみがえる	128
遊べば、仕事への情熱が自然と湧いてくる	129
脳に刺激を与える「感動」を呼び覚ませよう！	130
さあ、あなたの夢を書きだそう！	133

想像力とネオテニーの最強タッグ……………135

Chapter.6

**心のサビを落とすだけで、毎日が大きく変わる！**

磨くほどに輝きが増す……………140

「見るからに……」な人は魅力がない……………142

鞆ひとつで人生が変わった男……………145

身なりと言葉のセンスは、プロデュース力次第！……………148

社会性のある人が、人に好かれる！……………151

「つまらない人」に共通すること……………153

# 体のサビを落とせば、やりたいことが思いのまま！

知らないうちに、体はさびていく！	158
体のサビは簡単に防げる	160
「寝たきり」を防ぐアメリカの常識	161
あなたは、健康ではないかもしれない！	163
日本人の目安の栄養所要量は目的が違う	166
大人がかかりやすい病気を防ぐには？	168
エネルギー切れしないために必要なものは？	171
赤ワイン習慣で、心も体もイキイキ！	173
歩くだけで、脳も体も最高の状態に！	177
歩くときは1秒に2歩のペースで	180
有酸素運動は脳を若返らせる	183

# さあ、今日から最高の人生を始めよう！

今日からあなたの人生が変わる！……………188  
毎日成長を続けて、サビさせない……………190