

THE FREEDOM 特製

365 日

マインドセット日めくりカレンダー

制作：©THE FREEDOM ナタリー

はじめに…

この 365 日マインドセットカレンダーは
ブログ THE FREEDOM の管理人ナタリーが
大切にしている考え方をまとめたものです。
ぜひあなたの人生にプラスになるようお役立て
ください。すべてを受け入れる必要はありません
が、オープンな気持ちで読んでみてください。

なお著作権は当ブログ THE FREEDOM にあります。無断で転載されないようご注意ください。もし無断で再販売、再配布を発見された場合はご連絡いただけますと幸いです。

それでは、さっそく参りましょう！

1

月

1月1日

破壊しながら創造すれば常に最新！

解説：創造だけではありきたり。破壊をしてこそ新しい状態になれる。

1月2日

先延ばしは苦勞の元

解説：後でやろうと思うと、さらにやるが増えて大変だ。

1月3日

死は強すぎる快感、
だから怖いと感じる

解説：だから、死を恐ることはない。そのときまでのお楽しみに！

1月4日

他人ができることは自分もできる

解説：できている人がすでにいるならやれば必ずできる。あきらめるな！

1月5日

考えている時間にやれ

解説：考えているならとっととやっつけてしまえばいい。それから考える

1月6日

リアルタイムで改善せよ

解説：今すぐすべての状況を改善し続ければ、つねに状況は良くなる

1月7日

ものにも感謝しろ

解説：ものにも感謝や声かけを当たり前できれば人にだって簡単さ！

1月8日

早く失敗したものが早く成功する

解説：なにもやらずいつまでも失敗できないならその先に成功はない。

1月9日

お金に価値があるは洗脳

解説：お金のために人生をボロボロにするな。大切なものは他にある。

1月10日

不完壁主義者を目指せ

解説：完璧を目指せば自分も人も許せない。いい加減でちょうどいい。

1月11日

真似していいのは最初だけ

解説：いつまでも真似をしているようでは、その他に埋もれるだけ。

1月12日

オリジナルでなければ自然に消える

解説：誰でもやっけることは簡単に代替される。オリジナルになれ。

1月13日

わざと負ける、相手に勝たせる

解説：人生で勝ち負けにこだわるのはエゴイストだけで十分である。

1月14日

パソコンでなく紙を使え

解説：パソコンを使っているだけでも脳はそれほど鍛えられない。紙がいい。

1月15日

人のオススメはとりあえず試せ

解説：ススメてくれたのに拒否するのはチャンスに目を瞑るのと同じ。

1月16日

考えなくていいことは
都合よく考えろ

解説：死んだあとのこと、宇宙の果て、そんなのは好きに考えていい

1月17日

とにかく人に聞け

解説：人に聞けばまったく異なる視点が手に入る。しかも一瞬で。

1月18日

いつもと違う道を行け

解説：同じ道を歩いていても変わらぬ毎日。それじゃあつまらない。

1月19日

体感覚こそすべて

解説：体感覚をマスターすれば、望む精神状態、望む感情が手に入る。

1月20日

バックアップは2つとれ

解説：1つだけでは心もとない。どんなことがあっても大丈夫にしろ。

1月21日

教わったら即実践

解説：インプットしたらアウトプットしないとどんどん無用の長物だ。

1月22日

自分の悪い部分の妥妥と気づけ

解説：悪い部分に気づけなければ悪いと共に生きていくことになる。

1月23日

投資ならケチるな

解説：あとで払った以上の対価が手に入るならどんどん金を使え。

1月24日

偏ると倒れる

解説：あまりに偏った考え方はバランスを崩し倒れてしまう。

1月25日

その他大勢の逆を行け

解説：みんなと同じことをやっていたらみんなと一緒に苦しむだろう。

1月26日

何かをやめれば何かが始まる

解説：始める勇気も大事だが、やめる勇気はもっと大事。やめよう。

1月27日

すべてに優先順位をつける

解説：優先順位が高いものから先に終わらせろ。低いものは後回し。

1月28日

愛されたいなら愛せ

解説：愛してくれない人を愛することは難しいが、愛されたら簡単。

1月29日

ありきたりは社会悪

解説：ありきたりなものは社会を退屈させるだけ。ない方がマシ。

1月30日

すべてを疑い、そして信じろ

解説：なんでも鵜呑みにするな。徹底的に疑うことを悪いと思うな。

1月31日

嫌いなものから自分を知れ

解説：あなたが嫌いなものはあなたの心につくられた暗黙のルールだ

2

月

2月1日

心配は行動すれば消える

解説：心配があるなら、なんでもいいから行動しよう。そのうち消える。

2月2日

24時間、相手を思え

解説：相手がいないときに相手を思った分だけ会ったときに伝わる。

2月3日

惰性はだせえ

解説：惰性でやってることがあるなら、それはだせえ。かっこ悪い。

2月4日

好循環をシステムしろ

解説：自動的にどんどん良くなるように自分システムを構築しよう。

2月5日

無限ループは最大の恐怖

解説：無限ループに陥らないためなら、犯罪以外は何をやったていい。

2月6日

困難は分割しろ

解説：壁にぶつかったら一気に解決せず、部分ごとに解決していこう。

2月7日

速くやるな、早くやれ

解説：誰よりも先に始めよう。追いつこうと急ぐと事故の元だから。

2月8日

相手より相手を知り尽くせ

解説：そのくらい相手のことに興味をもて。でもストーカーになるな。

2月9日

小さく試して大きくやれ

解説：大きくやってからだと修正が大変。小さい成功を大きくしろ。

2月10日

体の声に従え

解説：食べたくないものは無理に食べるな。体はすべてを知っている。

2月11日

信じているならあると同じ

解説：サンタクロースも神様も信じているなら確かに存在している。

2月12日

死ぬ気で生きるな、
死んだ気で生きる

解説：変に自分を追い込むのではなく、力を抜いていければいい。

2月13日

やらずして言う資格なし

解説：やってないのに偉そうにいう人は、ただの知ったかぶり野郎だ

2月14日

ふとんの中で考える

解説：まどろみながら考えることで深いレベルのアイデアが湧き出す

2月15日

一つを極めればすべてに応用できる

解説：だから、なんでもいい。ひとつを完全に極めて次に活かせ。

2月16日

うまい人をひたすら観察しろ

解説：なぜうまくできる？自分との違いはなにか？それを見極めろ

2月17日

金を出して学べ

解説：金を出せばそのぶん無意識に本気になれる。そう無意識に。

2月18日

失敗はない、すべて経験

解説：失敗経験こそが次へのステップ。失敗したでなく経験しただ。

2月19日

一切の制限を外して考え行動しろ

解説：自分で勝手に制限をかけるのはやめよう。制限なしで考えろ。

2月20日

幸せになれない行為は悪いこと

解説：不幸になることがこの世界では悪いこと。幸せに向かう努力を

2月21日

言葉より想いを伝えよ

解説：言葉で伝えなくても想いは表現できる。表情や視線ひとつでも。

2月22日

ときには自分を騙せ

解説：なりたい自分がいるならプロの詐欺師レベルで自分を騙せ

2月23日

平均にとらわれるな

解説：平均はみんなを足して割っただけ。その人の個性を無視してる。

2月24日

種をまいておけ

解説：蒔かぬ種は生えぬ。まさにその通り。なんでもいいから蒔け。

2月25日

恥ずかしい過去を笑え

解説：過去が恥ずかしいならその恥ずかしさを笑って心地よくしろ

2月26日

すべてを結果につなげる

解説：一見まったく関係のないことでも結果につなげることはできる。

2月27日

みんながムリと言ったらヤレ

解説：みんなが否定するならそこはブルーオーシャン。入れ食いだ。

2月28日

不労所得を準備しろ

解説：一生働き続けるわけにいかないし、そんなの嫌でしょ。

3

月

3月1日

どんなことも熟成させよ

解説：そのときは良くても寝かせてみるとさらに良くなることもある。

3月2日

直接ほめるな、間接にほめろ

解説：お世辞に聞こえるようなほめ方よりも、人を経由してほめよう

3月3日

お金を払ってでも慣れる

解説：状況になれるためならお金を払ってそれを疑似体験してみよう。

3月4日

やめたいなら全力で逃げろ

解説：中途半端に逃げようとするから戻される。やめるなら顧みるな

3月5日

体の先端を意識しろ

解説：体の先端を意識することでこれまで以上に感覚が鋭くなる。

3月6日

異性のマンガや雑誌を読め

解説：モテたいなら相手の感性を自分で体感し理解できるようになれ

3月7日

仲良くなりたいたいならお願いしろ

解説：お願いは会話のきっかけになる。また頼られたと相手は喜ぶ。

3月8日

1人の意見は 100人の意見

解説：一人が言ったことは他の人もそう思っていると可能性を広げる

3月9日

お酒を飲まずに酔え

解説：お酒など飲まずとも酔ったと思えば酔えるもの。気持ち次第だ

3月10日

できないと思ったら、
できる場所で練習しろ

解説：いきなりステージに立つな。小さな場所で練習し状況慣れしろ

3月11日

自分よりすごい人を見つける

解説：自分よりすごい人をつねに探せ。そして、その人を追い越せ

3月12日

一人カラオケで感情を出し切れ

解説：一人で叫べ。一人で泣け。感情を出し惜しまずすべて出し切れ

3月13日

考えたらメモしろ

解説：頭のなかで考えていてもやがて流れるだけ。浮かんだら書こう

3月14日

産みの苦しみは出産まで

解説：産んでしまえば待っているのは多幸感。いまの苦しみの先へ

3月15日

あらゆる摩擦をフリーにしる

解説：摩擦はブレーキ。人間関係の摩擦、心の摩擦、すべてフリーに

3月16日

相手がやってほしいことを

相手より先にやれ

解説：いかに相手のニーズを先読みできるか、つねに意識しておこう

3月17日

自分が見本になれ

解説：素晴らしい指導者は教えるまでもなく、その姿自体が見本だ

3月18日

奪うものには近づくな

解説：お金を奪う人、時間を奪う人、精神を奪う人、危険！近づくな

3月19日

優等生はくそつまらない

解説：いい子でしかない。それは社会にとっての模範囚でしかない。

3月20日

受け身では流されるだけ

解説：せめてもがいて泳げ！なにもせずはすべて搾取されるのがオチ

3月21日

良い感情は引き伸ばして味わえ

解説：すぐに満足しようとするな。肌で心で脳でじっくり感じよう。

3月22日

名作と呼ばれているものを

読め、聞け

解説：名作には名作と言われるだけの理由がある。それを体感しろ

3月23日

同じことを繰り返すのではなく、
進化させる

解説：ゼロを繰り返してもゼロだが、+0.1 を繰り返せば結果は変わる

3月24日

やれるときは一気にやれ

解説：調子がいいときに一気に終わらせ、調子が悪いときは休もう

3月25日

お金をかけずに自分でできることは
自分でやれ

解説：なんでも人に頼ると自分でできる力が萎える。しかも金かかる。

3月26日

すべてを異性とリンクづける

解説：やることなすこと異性と思えば、すべてが楽しく幸せになる

3月27日

寝て起きたら新しい人生

解説：今日は昨日の延長ではない。まったく新しい1日を生きている

3月28日

相手を気遣う S になれ

解説：積極的に攻めて攻めて攻めまくれ。そして相手を心地よくしろ

3月29日

苦しいときはMになれ

解説：痛みを痛みと思わず快樂と思え。しかも無料でお得と思え

3月30日

幸せになるのが当たり前

解説：どうしたら幸せになれるでなく、幸せになるのが当然と思おう

3月31日

異なる意見は面白い

解説：同じ意見ばかりではなんの進展もない。異なる意見を尊重しろ

4月

4月1日

自分が変われば周りも変わる

解説：まわりの態度は変わろうとするあなたを見て変わろうとする。

4月2日

思考ジャンプしたら

そのきっかけを探れ

解説：思考ジャンプのきっかけが分かれば無意識に振り回されない。

4月3日

悪いことは良いことを裏返し

解説：悪いと言われることも裏側をみれば良いことだったりもする。

4月4日

使う人間から作る人間になれ

解説：使う人間よりも作る人間の方がこれからの時代を生き残れる。

4月5日

不完了は終わらせるか忘れる

解説：終わってないことは無意識のパワーを奪うから、終わらせよう

4月6日

SNSではダメな自分もさらけ出せ

解説：いい面だけをみせても共感は得られない。はずかしさも出そう

4月7日

言葉がなくても気持ちは伝わる

解説：しかし、言葉で伝えるのが手っ取り早いのも事実ではある。

4月8日

何をして欲しいか明確に示せ

解説：欲しいものを自分でも分からずして人をお願いできるわけなし

4月9日

人の評価が欲しいなら、
その人に選んでももらえ

解説：他人の評価を決めるのはその人。その人がいいと言ったら OK

4月10日

その人の好きのファンになれ

解説：好きなものを好きになってくれた人を好きにならないわけがない

4月11日

終わるまで他には手を出すな

解説：あれこれ手を出すと結局どれも中途半端になって終わらない

4月12日

一気に全部やるな、細切れにしろ

解説：一度にやろうとするから気が萎える。できる最小単位でやろう

4月13日

悩んだ分だけ強くなる

解説：悩むことは自分を強くすること。あらゆる角度で悩んでみよう

4月14日

あらゆる可能性を想定せよ

解説：何事も方法は一通りではない。すべての可能性を洗い出そう

4月15日

うまくいっている人のアドバイス
には、愚直になれ

解説：それに反発するのは単にやらない言い訳を作っているだけ

4月16日

調べる前に 10秒考える

解説：すぐに調べると頭で考えることをしなくなる。考えて調べよう

4月17日

有難うの反対は当たり前

解説：当たり前だと思っている時点で、有り難さが感じらなくなる。

4月18日

望もうが望みまいが、

産まれてきたなら楽しめ

解説：産まれてきた事実は変えられない。だったら楽しむ他ないでしょ

4月19日

相手が同じ時代に生まれてきた
ことに感謝しろ

解説：まさに奇跡。産まれてきてくれてありがとう、を伝えよう

4月20日

常識はその他一般

解説：その他一般でいたくないなら、常識にとられるのはやめよう

4月21日

体で覚える

解説：体で覚えたことはそう簡単には忘れない。体に染み込ませよう

4月22日

人に教えてもらい人に教える

解説：インプット即アウトプットシステムを構築すれば即戦力になる

4月23日

わからないは思考停止ワード

解説：わからない、わからない、わからない・・・はわからない地獄

4月24日

嫌いな歌はあえて聞け

解説：自分の苦手なものに対する抵抗力と受容力を手に入れよう

4月25日

人の言わない部分を汲みとれ

解説：本心は人は直接言わないが暗に言っている。それを汲みとれ

4月26日

あなたのためという人は自分のため

解説：こう言われたらやなこったと思って半分は聞き流そう

4月27日

5秒先を予測して先にやれ

解説：ほんの少しでいい。しかし、その少しが他の人の先をいく

4月28日

批判は絶好の改善ポイント

解説：批判されたらそこを素直に直せ。そして、また見てもらえ

4月29日

物質主義より体験主義

解説：ものを増やしてもいつかはなくなる。しかし体験は一生残る。

4月30日

ごほうびと罰を与えよ

解説：いいことしたらご褒美！望まないことをしたら1時間反省の刑

5

月

5月1日

とりあえず書け

解説：文章やメールを書けないときはなんでもいいから書けば書ける。

5月2日

一回で覚えようと努力しろ

解説：何回も読むからいいや、ではなく、一回で覚えるよう集中せよ

5月3日

練習は練習と思うな、本番と思え

解説：練習を練習と思っているうちは本番で緊張するのは当たり前

5月4日

やらなければ殺されるくらい

本気になれ

解説：あるいは、やらなければ〇〇されると思って本気になれ

5月5日

10年経って変わるものは

流行にすぎない

解説：いつときの流行に流されていたらお金と労力がかかるだけ

5月6日

普遍的なものを追い求めよ

解説：いつまでたっても変わらないものこそが真理である

5月7日

無料では自分も人も本気にならない

解説：お金を払うべきところは払う。受け取るべきところは受け取る

5月8日

人をびっくりさせろ

解説：いい意味でサプライズ人間であれ。驚きとわくわくを与えよ

5月9日

すげえ、と思ったら

必ず自分のものにしろ

解説：すげえをすげえで終わらせるな。すげえを自分に落とし込め

5月10日

逆を試せ

解説：逆をやってみると正では気づけなかった発見ができる

5月11日

自分が嫌いな自分を人は
好きにならない

解説：どうして自分が自分を嫌いなのに人が好きになってくれるのか

5月12日

中身が作れないなら、
とりあえず容器を作れ

解説：容器を作っておけば中身をつくることをリマインドできる

5月13日

まずは量、そして質、
作って直して品質 UP

解説：まずは数をこなせ。量をこなせば質を高めるコツがつかめる。

5月14日

記憶をリンクさせる

解説：記憶同士を結びつけると脳へのアクセス速度が格段に早くなる

5月15日

紙を無駄遣いする勇気を持って

解説：紙に遠慮はいらない。1枚に1文字でもいいからどんどん書け

5月16日

何事も入れたら出さない

便秘になる毒になる

解説：知識もいれておいたら腐るだけ。ちゃんと使って排出しよう

5月17日

味わう時間を大切にしろ

解説：人生の喜びを増やしたいなら味わおう、あれもこれもみんな

5月18日

人のせいに行っているうちは
変われない

解説：環境のせいでもなく、全ての決定権は自分が持っていると思え

5月19日

お金は幸せではない、
幸せになるための道具だ

解説：お金を信仰してしまうと、お金の奴隷であり不幸のはじまり

5月20日

ちょっとオーバーが丁度いい

解説：ちょっとやりすぎたかな？と思うくらいが相手にとっては適度

5月21日

人間以前に動植物から学べ

解説：自然の生態系は素晴らしい調和を保っている。学びの宝庫だ

5月22日

嫌な記憶は抹消せず利用しろ

解説：嫌なことがあったらその記憶を人生の糧になるよう解釈をしろ

5月23日

オレはすごいという先生は
たいていすごくない

解説：少なくともこれまで会ってきた先生はそうだった

5月24日

流行に乗ってもいいが流されるな

解説：可能であれば、流行を作れる人間であれ！

5月25日

お客になって売れ

解説：お客が求めているものをお客目線でみつめて提供しよう

5月26日

ないなら作ればいい

解説：すでにある選択肢ではなく、新しい選択肢を作ろう

5月27日

結果が出るまで10年かかると

思っておけ

解説：いますぐ結果が欲しいと思えば思うほど得るものは少ない

5月28日

的確なキャラ設定をしろ

解説：真面目がいいのかチャラいのがいいのか、あるいは・・・

5月29日

頭が動かなくなったら体を動かさせ

解説：体を動かせば血液が脳にめぐり、そして頭が回り出す

5月30日

気持ちいいことはいいこと

解説：それをいけないことだと教えたのは一体誰でしょう？

5月31日

そのときはそのとき、
なるようにしかならない

解説：将来を不安に思うのは、心配製造マシーン。そのとき考えよう

6

月

6月1日

他人を待つな、先にやれ

解説：待ってる時間があれば自分でやった方が圧倒的に早いし確実

6月2日

大通りでなく脇道を開拓しろ

解説：みんなが知らないところを知っている人がみんなに重宝される

6月3日

いいね！されなくても人は見ている

解説：なので表面的な評価だけで落ち込んだり喜ばないこと

6月4日

嵐に抵抗するな、去るのを待て

解説：不安や怒りなど感情の嵐はじっと目をつぶって待てばいい

6月5日

自慢は不安の表れ

解説：自慢する人がいたらああ不安なんだね、と分かってあげよう

6月6日

食は量よりクオリティ

解説：量も大事だがクオリティが低い食事はエネルギーを下げる原因

6月7日

食べたものが血肉になり感情を作る

解説：何を自分の血肉にしたいかを考え食べるものを適切に選ぼう

6月8日

わかったつもりはわかってない

解説：本当に理解できたというのは、学びを行動に移せるということ

6月9日

プラシーボで良い結果を考える

解説：なにをやるにもいい結果を想定してから取り組めばそうなる

6月10日

過程を楽しめなければ続かない

解説：どんなに望む結果が得られても楽しくないは苦痛でしかない

6月11日

収入を増やすのではなく、
倍にする方法を考える

解説：案外身近に収入を倍増させる方法は転がっているものだ

6月12日

自己流に他己流を融合させよ

解説：自己流と他己流の相乗効果でよりパワフルなスキルになる

6月13日

ステップをとばすな、一段ずつ行け

解説：基礎がなくして応用はできない。基礎を積み上げ頂上を目指せ

6月14日

土台がなければいつか崩れる

解説：土台が軟弱では崩壊するのは当たり前。頑強な土台を作ろう

6月15日

同業者のサービスを利用し
そのシステムを学べ

解説：自分の事業に足りない部分はどこか、お客になってスパイしろ

6月16日

見なくていいものはいちいち見るな

解説：誹謗中傷、ゲスなマスコミ、そんなもの見るから病むんだよ

6月17日

凡人とビジネスパートナーになるな

解説：お互いにとってよくない。その分野の天才とだけ組め

6月18日

徹底的なクオリティファーストを
目指せ

解説：質が悪いものを出されたら口コミで広まる、逃げていく

6月19日

口コミを意識しろ

解説：些細なことでもすべて口コミになると思って一切手を抜くな

6月20日

リスクを負うな、最小限にしろ

解説：ただし、本当のリスクは何もやらないことでもあるのだが・・・

6月21日

子供目線で大人を見る

解説：子供がみる大人がある意味ほんとうの大人かもしれない

6月22日

性的なこと＝イケナイことではない

解説：イケナイというのは学校教育の弊害。実際は神聖で美しい行為

6月23日

連鎖反応システムを作れ

解説：粉塵爆発のように連鎖の連鎖で大拡散しろ。とくに SNS で

6月24日

人の話は自分のストーリーとして
受け止めよ

解説：他人事だと思っていると何も学べない。自分のことと思おう

6月25日

笑うことに条件をつけるな

解説：楽しいから笑うのではない、何もなくても笑えばいい。

6月26日

どんなにすごくても一般人の前では
一般人を演じる

解説：能ある鷹は爪を隠す。バレたらろくなことにならない。隠せ

6月27日

悲劇のヒロインは自己満でしかない

解説：そして周りを不幸にする。だったら喜劇のヒロインになれ

6月28日

悪癖を指摘してもらえ

解説：なくて七癖。無意識の癖にきづけば自然と直せる、良くなる。

6月29日

同じことも言い方次第

解説：損する言い方、得する言い方、どっちを選ぶかは決まってる

6月30日

変にケチるならやらない方がいい

解説：安いからという理由で選ぶならそれはセルフイメージを下げる

7月

7月1日

締め切りを設定して自分を追い込め

解説：追い込めば追い込むほど火事場の馬鹿力が発揮されるもの

7月2日

苦しみは間違っている

というメッセージ

解説：何が間違っているかを探してみよう。案外考え方かもしれない

7月3日

時間のレバレッジをかける

解説：1日でマスターしようと思わず、1年でマスターすればいい

7月4日

相手の本心の代弁者になれ

解説：相手の言って欲しいことを代わりに言っあげよう。

7月5日

収入源は2つ以上作れ

解説：ひとつではリストラや廃業でゼロになり得る。

7月6日

いずれやるなら今やれ

解説：今やった方が精神的に負担が少ないし、終わればもう自由だ

7月7日

相手のこだわりを褒める

解説：その人が選んで買ったものはその人のこだわり。ほめまくれ

7月8日

一気に変えるな、

ひとつずつ変え結果を見る

解説：一度に変えると何が原因かわからなくなる。結果で判断せよ

7月9日

信者になるな、少しは疑え

解説：信者になるとその他を否定するようになる。そして、失う

7月10日

見えないものを視覚化する

解説：とくに危険な見えないものはなくてもあると思って対応せよ

7月11日

ほとんどの不安は妄想

解説：逆をいえば、いい妄想にすれば不安を平安に変えられる

7月12日

闇には光、心には愛

解説：どんなに真っ暗でも一瞬で明かりを灯せるもの、それが愛だ

7月13日

中途半端が足を引っ張る

解説：途中で終わっていることはない方がいい。やめられるならやめ

7月14日

今日はいいや、と言う人は
毎日いいやと言う。

解説：例外を認めるとすべてが例外。自分に甘い人はそんなもんだ。

7月15日

四角い箱から始めよう

解説：イメージ法。四角い箱をイメージできればすべて映像化できる

7月16日

出し惜しみをすると何も出なくなる

解説：どんどん出す、出し切る。それによってまた出せるようになる

7月17日

テスト→改善→テスト→改善

解説：この繰り返しが最強！試して改善、のPDCAサイクルを回そう

7月18日

多少の毒で抵抗力を鍛えよ

解説：毒がいけないわけでない。多少の毒は体の免疫を高められる

7月19日

守りすぎると弱くなる

解説：潔癖性な人はウィルスが入った時に一撃ノックアウトだ

7月20日

何をやってもダメなときは

何もするな

解説：そういうときにやったことはひどい結果をもたらす元凶である

7月21日

ある範囲の中のお金で行動しろ

解説：お金はある範囲で最大限に活かせばいい。借金はだめだ

7月22日

借金契約は奴隷契約

解説：一度手をつけるとう複利で搾取され人生ボロボロになりえる

7月23日

今に幸せを感じられなければ

未来も同じ

解説：今が幸せでない人は未来になっても「今幸せでない」と言う

7月24日

ハッピーレンズをかける

解説：見るものすべてがハッピーだ。と視覚に暗示をかける

7月25日

手がつけられなくなる前に

手をつける

解説：火事も火が小さいうちに消せばなんとかなる。問題も同じだ

7月26日

やる前からあれこれ考えるな

解説：どうせ、だの、たぶん、だのそんなのはやってから考える

7月27日

繰り返されるパターンに気づけ

解説：前にも同じことがあったと思ったらそれはループ現象だ

7月28日

誰が儲かるか考える

解説：本当に儲かるのはたいてい話を持ちかけてきたその本人だけ

7月29日

自然の摂理に逆らうな

解説：不自然なことばかりやっていると自然から淘汰されるだろう

7月30日

儲かります！と言われたら、
お前がな、と思え

解説：そもそも儲かるならその本人が一人でこっそりやってるはず

7月31日

ほとんどの人は途中でやめる。

だから続ける

解説：みんなやめるからチャンス。壊さず時間をかけて構築しよう

8

月

8月1日

幸せはモノではない。感情だ！

解説：感じようと思えばいますぐでも感じられる。コツをつかめば

8月2日

無意識でやっていることを
意識化しろ

解説：無意識に流されて生きるのはただ生きている動物と変わらない

8月3日

他人を変えたきゃ自分を変える

解説：自分が変われば、相手の接し方は自然と変わってくる

8月4日

内臓への負担を減らせ

解説：食べ過ぎ、飲み過ぎ、悪い姿勢、内臓が悲鳴をあげてるよ

8月5日

他人のいい所はすぐに取り入れる

解説：それを繰り返すことでどんどん魅力的になる

8月6日

相手の自由意志を尊重しろ

解説：強制すれば拒否される。自由意思を尊重し相手を心から敬え

8月7日

敵こそ味方にしろ

解説：敵が味方になったら味方以上にファンになってくれる。

8月8日

価値は自分で決める

解説：他人に決めてもらうのでは他人のいいなり。自分で判断せよ

8月9日

一度でも経験があるのとないのとは
雲泥の差

解説：一回の経験はゼロの経験とは比較にならないほど体感できる

8月10日

行ったことがないお店に入れ

解説：そこに新しい世界が待っている。よくもわるくも・・・

8月11日

有言実行

できないことは初めから言わない

解説：言ってやらないのは嘘をついているのと何ら変わらない

8月12日

毎日思い出を作れ

解説：毎日同じことでは思い出にならない。新しいことをやろう

8月13日

失敗の前に何もやらないことを
恐れる

解説：何もやらなければ失敗はしないが、それは死んでるのと同じ

8月14日

人に聞くのは一番最後と一番最初

解説：途中で聞くと他人の考えが邪魔をしていつまでも終わらない

8月15日

影になるな、光になれ

解説：周りを照らす光であれば、暗い影を薄めることもできる

8月16日

人生は映画、あなたは主人公

解説：そして観客として見てるのでなく主体的に動こう。

8月17日

正しいかよりも楽しいか

解説：正しくても楽しくないことはいずれなくなる、消えていく

8月18日

起きながらにして夢をみる

解説：起きているときに夢を意識すれば潜在意識にアクセスできる

8月19日

意識するほどぎこちなくなる

解説：自然とやればいい。意識した時点で負け。できなきゃ練習だ

8月20日

プロを探してコンサルしてもらえ

解説：お金を払ってでもプロから教わることは得るもの大きい

8月21日

～したいでなく、～すると決意せよ

解説：願望のままでは待ち姿勢。やると決めれば次の一步踏み出せる

8月22日

できるとしたら、まず何ができるか

解説：できる前提で考えよ。そして最初の一步を明確化し行動せよ

8月23日

世界を色で見よう

解説：赤、青、黄色など色を意識してみるとまったく違う気づき

8月24日

うまくいくいかないの違いを探せ

解説：うまくいくとうまくいかないには違いがある。それが改善点

8月25日

やって悪くなったなら元も戻せ

解説：何かを変えて前より悪くなったならすぐに変更前に戻そう

8月26日

なるほど！すげえを口癖にしる

解説：この口癖をいうだけでアイデアが溢れ出して止まらない！

8月27日

分割払いするな、一括払いしろ

解説：分割手数料はバカにならないし、毎月の返済が精神不安になる

8月28日

見えない手数料を意識しろ

解説：自動的に支払われているものなどを甘くみてはいけない

8月29日

論理と感情のバランスをとれ

解説：論理に偏ると堅苦しい、感情に偏ると支離滅裂。バランスよく

8月30日

批判ではなく改善ポイントを伝える

解説：批判は誰でもできるが、そこからは何も生み出されない無駄

8月31日

自分だけ得をしようとする
結果的に損をする

解説：自分だけなエゴイストは人から犬猿されるのは当然のこと

9

月

9月1日

問題は小さいうちに片付ける

解説：問題は時間とともに大きくなるもの。小さいうちに対処しよう

9月2日

自分が買いたいと思った瞬間を
覚えておけ

解説：覚えておけば同じようにすれば人に売れる、選んでもらえる

9月3日

悩みを聞けばニーズがわかる

解説：悩み相談はタダでもやろう。そして共通のニーズを見つけ出せ

9月4日

ニーズが分かればモノは売れる

解説：ニーズがあれば放っておいても売れる。だからニーズ調査せよ

9月5日

お客さんはバカではない

解説：嘘は見抜くし騙せるものではない。バカにすると痛い目に・・・

9月6日

知識を増やすより知恵を増やせ

解説：役に立たない知識でなく、実生活に使える知恵を身につけよう

9月7日

不安な相手に言葉はいらない。

ただ抱きしめろ

解説：言葉ではない。肌でぬくもりで相手の不安を溶かしてあげよう

9月8日

好意をもって接しろ

解説：好きな気持ちを隠してはダメ。好意を与える気持ちで接しよう

9月9日

人の秘密は絶対に他人に漏らすな

解説：聞いた本人もあなたに対して信頼しなくなる。いいことなし。

9月10日

憎しみ合う暇があるなら愛し合え

解説：憎しむことが苦しみを生む。愛し合うことが充足感を生む。

9月11日

見た目が悪いと門前払いされる

解説：第一印象で予選落ちしないように見た目も最低限意識しよう

9月12日

子供からアイデアをもらえ

解説：子供の発想の方が大人よりも縛られてなくて可能性がある

9月13日

勉強は机でやらなければならない、
わけではない

解説：寝てやってもいい。歩きながらでもいい。好きにやればいい。

9月14日

自分ルールを書き換える

解説：こうこうこうでなければならないを、こうこうこうできるに。

9月15日

同じことを最低 10 人に聞け

解説：一人だけだとその人だけの価値観である可能性を否定できない

9月16日

どんなに稼いでも生活水準を
上げすぎるとな

解説：一度生活水準をあげてしまうと元の生活に戻るのが困難である

9月17日

共通の言語で話せ

解説：相手の表現はそのまま使え。相手と同じ性別同じ年齢で話そう

9月18日

良い感情は隠すな、さらけ出せ

解説：それを見た人も幸せになれる。恥ずかしいことでなくいいこと

9月19日

外国の情報を手にいれ応用せよ

解説：国内だけの発想はあまりにも枠にハマりすぎ。海外は多様だ

9月20日

薬の前に食べるものを見直せ

解説：食べ物を変えるだけで薬を飲まずに治ることがある。

9月21日

症状を抑えるのは逆効果

解説：症状は体の治癒作用。抑えれば悪化するのには目に見えてる

9月22日

素直にフレキシブルになれ

解説：人の意見には素直に、でも、状況には臨機応変に対処せよ

9月23日

すでに実現している人と付き合い

解説：付き合うだけで自然と影響されて実現により近づくことが可能

9月24日

難しいことを簡単に翻訳せよ

解説：小学生でもわかるくらい簡単に説明できてこそ真の教育者

9月25日

完成するまで人に見せるな

解説：途中で人に見せると余計なアドバイスで完成しなくなる

9月26日

いじって壊れないなら

とことんいじれ

解説：なんだかんだ自分で四苦八苦しながら覚えるのが一番早い

9月27日

3年間使ってないものは
捨てるか、人にあげる

解説：それだけ使わなければ、もはや手放した方がモノも喜ぶ

9月28日

練習友達をつくれ

解説：一人で練習するよりも一緒に練習するほうがリアルさが増す

9月29日

自分の商品を作って持ち歩け

解説：持ち運べばいつでも売れる、またはアピールできる

9月30日

スマホは使わないときは
機内モードにしる

解説：余計な通話に集中力を遮断されず、電磁波のカットもできる

10月

10月1日

人の目はたいてい自分の目であり、
自意識に過ぎない

解説：人はあなたが思うよりもあなたのことを気にしていない

10月2日

嫌われても終わりではない

解説：一度嫌われて完全に壊れる関係ならもうそれは仕方ないことだ

10月3日

去るものを追うとさらに去る

解説：去りたい人は追ってはいけない。気にかける程度で十分だ

10月4日

人の話は10倍にして聞け

解説：何気ない一言の裏側にはその10倍もの意味が込められている

10月5日

やってはいけないをやってみよう
(ただし犯罪を除く)

解説：やってはいけないと言われているものはじつはやると楽しい

10月6日

お金を使ってお金を増やせ

解説：お金がお金を生み出す。無駄遣いをやめ増やすために使おう

10月7日

アイデアは考えるのではなく
出てくるのを待て

解説：考えて出てくるアイデアはたかがしれている。無意識に任せろ

10月8日

その人が信じていることが
その人の真実

解説：何が正しいではなく、信じていることが真実であり現実だ

10月9日

ときには思考トラベルも悪くない

解説：思いのままに空想にふけろ。どこでもいける行けない場所も

10月10日

ありのままは変わりたくない言い訳

解説：今のままでいいというのはただの面倒くさがりやさん

10月11日

比べた瞬間に不幸が始まる

解説：人と比較すれば自分のダメな部分はいくらでも見つけられる

10月12日

比べるなら過去の自分と比べる

解説：過去の自分よりも1ミリでも成長してるか、それが基準だ

10月13日

未来が100%わかったら

絶望でしかない

解説：100%未来が確定していたら生きる喜びがまったくない

10月14日

他人のダメは自分のダメと思え

解説：人の振り見て我が振り直せ。ダメな人は反面教師だ

10月15日

何人いても常に一対一として接しろ

解説：大勢の中の一人ではなく、一人一人が大勢いるんだと思え

10月16日

ハツタリでいいからできる仮定で

反復練習

解説：できない前提では本当にできない。できるとして練習せよ

10月17日

人が最も興味があるのは自分のこと

解説：だから相手のことに興味をもってあげれば最も喜ばれる

10月18日

見てないときにこそ見る

解説：相手が見てないときに相手を見てあげることで相手を知れる

10月19日

仕事とプライベートを融合させよ

解説：仕事をプライベートとリンク付ければすべてが学びで成功だ

10月20日

メディアが植え付ける恐怖に

踊らされるな

解説：メディアが言っていることは恐怖を感じて、もっと金使え

10月21日

すべてに一貫性をもて

解説：やることにムラがある人間は信用されない気分屋さん

10月22日

やらない後悔よりやった後悔

解説：同じ人生ならやらないで終わるのは何のために生きたのって話

10月23日

魚になるな、漁師になれ

解説：魚になって餌に飛びつくのではなく、漁師になって利益を得ろ

10月24日

目に見えない世界を信仰しろ

解説：信じたい世界を信じて幸せになれるならその世界を信じよう

10月25日

A案、B案、C案を作っておけ

解説：代替案をあらかじめ複数用意しておき不測の事態に備えよう

10月26日

頭でなく手を使って考える

解説：手を動かすとアイデアが出やすくなる。指先を動かしてみよう

10月27日

表面を見たら裏面を見る

解説：表面はあくまでも外見。裏面こそがそのものの真実を映し出す

10月28日

FBの他人のコメントを読み

時流をつかめ

解説：その投稿に対して批判的な意見それとも賛同が多いのか

10月29日

ベストセラーを読めば世相がわかる

解説：みんなが好きはみんながそれを求めているということ

10月30日

お店で買う前にネットで調べる

解説：ネットの方が安いし節約になる。逆にお店の方が安いことも

10月31日

本を貸したら返ってこないと思え

解説：たいていはそのまま所有権が移るという悲しい現実がある

11

11

月

11月1日

たった一つ、たった一人が
すべてを台無しにする

解説：もしそのたったひとつに気がついたなら全力で対策を立てよ

11月2日

集客なくしてモノは売れない

解説：どんなに素晴らしい商品も人が集まらなければ買われやしない

11月3日

運が悪いときはとにかく休め、
何もするな

解説：やればやるほど泥沼にはまるだけ。ただじっと待つが得策

11月4日

独り言で本音を伝える

解説：何気なくつぶやいた小さな一言はお世辞には聞こえず入り込む

11月5日

売らずに売れ

解説：売ろうと営業しようとするのは三流。勝手に売れるようにしろ

11月6日

自分の言いたいことでなく
相手の言って欲しいことを言え

解説：コミュニケーションのコツは徹底的に相手を尊重すること

11月7日

たった一回の衝動がすべてを壊す

解説：それをわかっておいていざ衝動的になったら他で発散させる

11月8日

とりとめのなく出てくる思考は
今見ている夢

解説：思考しているのではなく夢をみていると気づけば踊らされない

11月9日

夢のなかの自分は

現実のセルフイメージ

解説：夢のなかで無意識に演じている自分を意識化して変えていこう

11月10日

安心感を与えよ

解説：会う人会う人安心感を与えればあなたのところに癒されに来る

11月11日

思考と行動のズレを最小限にしろ

解説：頭で考えていることとやっていることが異なると葛藤に苦しむ

11月12日

知らないことは必ず調べるか聞け

解説：知らないことは恥ずかしくない。知ろうとしないが恥ずかしい

11月13日

外と内の境界線をコントロールしろ

解説：その境界線で何を選び何を選ばないかが人生の方向性を決める

11月14日

先生（または上司）に好かれる
スキルを磨け

解説：自分を高めてくれる人にモテれば、将来は安泰だ

11月15日

影響を受けるな、影響を与えろ

解説：すぐに影響を受けるのはその人の奴隷になっているのと同じ

11月16日

退屈なときは作品を作れ

解説：自分の作品を作っている限りは人生に飽きることは決してない

11月17日

一人でできることはまず一人でやれ

解説：一人でやることで自立できるスキルを身につけられる

11月18日

あと少しというときこそ力を抜くな

解説：最後の最後で力尽きるのは決して良い印象をもたれない

11月19日

身近から始めよ

解説：わざわざ遠くから始めようとするのは労力があまりに大きい

11月20日

いきなり大きくするとバブル崩壊

解説：短期的に拡大させたものは、短期間のうちに崩壊する

11月21日

再現性は信頼性

解説：誰が何度やっても同じ結果を得られればこそ、それは信頼される

11月22日

個性がなければただの一般人 A

解説：みんなと同じであればみんなの中に埋没し見向きもされない

11月23日

どうしようはこうしようにしよう

解説：どうしよう、と迷ったらこうしようの一つに決断を絞ってやれ

11月24日

リスト主義になれ

解説：やることリスト、欲しいもののリスト、リストを作って実現させよ

11月25日

毎回初恋と思え

解説：そして、毎日を初めての喜びで満せ！最初のドキドキを忘れるな

11月26日

異性のことは同性でなく異性に聞け

解説：同性に聞いても同性の感性でしかなく、異性の感性は掴めない

11月27日

没頭できることを仕事にしる

解説：時間が過ぎるのを忘れてしまうくらいでなければ天職ではない

11月28日

占いはすべて都合よく解釈しろ

解説：占い師がなんと言おうがあなたの人生はあなたが決めればいい

11月29日

お客さんはプロでなく初心者である

解説：業界の専門知識や専門用語を持ち出したらお客さんは混乱する

11月30日

感謝・感動・感激させる

解説：相手の感情を良い方向に動かしてこそ、最高のサービスである

12月

12月1日

人間、暇するところくなことを
考えない

解説：何もやることがない時間を作るくらいなら忙しく予定を入れる

12月2日

忙しいと努力しているは別物

解説：周りの環境に流されて忙しくなっているとしたら努力ではない

12月3日

人が言ったことは自分の言葉に
変えろ

解説：聞いた話をそのまま伝えるのではなく、自分の言葉に変換させよ

1月4日

役立つ情報は迷わずシェアせよ

解説：自分だけの独り占めにする発想を捨てればより好かれる

12月5日

クレームが出たら無視するな、
むしろ感謝しろ

解説：クレームをくれる人はそれを言うことで構ってもらいたいのだ

12月6日

返事がなくても気にするな

解説：ほとんどの人は返信するのをためらったり後回しにすると思え

12月7日

毎日何かが変わっていることに

気づけ

解説：そして、それがいい方向に変わっているのかどうかを見極めろ

12月8日

安易にやめるな

解説：やめるのは簡単だが、次の準備なくやめるのは無謀でしかない

12月9日

外面が伴えば内面も伴う、逆も然り

解説：外から変えるのもよし。内から変えるのもよし。どちらでもよし

12月10日

想定外のアクシデントに備えろ

解説：人生何があるかわからないから想定外を想定して万全に備えよ

12月11日

Wikipedia をリンクし続ける

解説：辞書サイトを無作為にリンクしてまだ知らぬ知識を手に入れる

12月12日

間違っていることはちゃんと

間違った結果がでる

解説：間違った結果がでたら、次は違うアプローチを試せばいい

12月13日

気持ちいい呼吸をしろ

解説：呼吸が気持ちいいと思えば何もなくても幸せを感じられる

12月14日

体の反応にとらわれるな、
放っておけ

解説：そわそわ、ドキドキ、ムカムカなどは気にするほど強化される

12月15日

所有より共有せよ

解説：すべて自分のものにしようとするから必要以上にお金がかかる

12月16日

一分一秒ではなく、

10年単位で考える

解説：時間を無駄にしてはいけないが、現代人の多くは時間の奴隷

12月17日

やめたくなくなったらあともう少し

解説：そして、またやめたくなくなったらあともう少し・・・を繰り返せ

12月18日

また今度は当分か

永遠にやっこない

解説：次の予定はちゃんと時間指定して決めろ！また今度は逃げだ

12月19日

ま、いっかと妥協せよ

解説：これまた完璧主義になってはいけない。適度に妥協が大切だ

12月20日

現実をみたら夢も見ろ、
夢をみたら現実も見ろ

解説：どちらの世界もあなたの真実であり、おろそかにしてはいけない

12月21日

すべての人工物は
作った人がいると知れ

解説：目にみえなくてもその人に感謝しよう。作ってくれてありがとう

12月22日

リズムが悪いと人はついてこれない

解説：音楽も文章もリズムが大切。そしてあなた自身もリズムが大切

12月23日

すべてのドキドキは恋のドキドキ
(病気を除く)

解説：どうせ感じるのなら不安や緊張のドキドキをワクワク感じる。

12月24日

誕生日以外にもお祝いしろ

解説：毎日がお祝いだっていい。特別な日を月に一回は作ってみよう

12月25日

五感を鍛える

解説：鍛えるとは感覚を研ぎ澄ますこと。微妙な違いに気持ちを向けよ

12月26日

頭のなかに愉快的なメロディーを流せ

解説：楽しい言葉が思いつかなくても楽しいメロディーに乗せて考えよ

12月27日

頭でなく脳そのものを

バージョンUPしろ

解説：そのためにはきちんとした食事と運動、そして睡眠の質が大切

12月28日

相手の目（眼球）を好きになれ

解説：そして目をみて話せ。目があった分だけ想いは伝わるものだから

12月29日

一般論と真逆へ進め

解説：真逆を試してこそ一般論の正確さがわかり、そして嘘に気づける

12月30日

宇宙から孤立するな、一体になれ

解説：体が心が宇宙そのものであることを感じれば決して孤独ではない

12月31日

内なる仏と共に生きる

解説：あなたの中には仏がいる。その仏を愛して一緒に生きていこう

さていかがでしたか？

これはすぐに使えそうというマインドセットに出会えたでしょうか。これ以外にも私のブログ

THE FREEDOM(<https://freedom21.biz>)ではあなたの人生を良い方向に変える方法を紹介していますのでぜひ見てみてください。

そして、幸せな2019年にしていきたいと思います。

そして、

どうぞ楽しい毎日を！

by ナタリー