

女性らしいメリハリボディになって 本当の自信を手に入れる 17のマインドセット講座<心構え>

こちらのマインドセットは
毎日読んでいただきたいです。

ボディメイクだけでなく生きる上でも必要なマインドセットです。
なので少し難しく感じるかもしれませんが
何度も落とし込むことによって「ああなるほど」
「こう言うことか」と思っていただけと思うので
嫌がらずに目を通してくださいね。

よりあなたの人生を楽に楽しく生きるための心構えをお伝えします。

1、知っているとできているは違う

知っていてもできていなかったら意味ない。
知っているとできているは雲泥の差。
何か聞いたときに知ってる知ってると思うと耳が閉じちゃうのです。
やりもしないのに知っている・・・。
本当にできているのか？
知っているベースではなく、できているベースで
情報・教えに接していかないといろんな所で先に進んで行かない。
結局本当の自信は手に入れることができません。

2、やるだけで手に入る・ほとんどの人がやっていない

ボディメイクはそんな難しいことではありません。
やるだけでメリハリボディになれます。
なのになぜ世の中の人が自分の体で悩んでいるのか？
それは、**やっていない**。単純にみんな投げ出しちゃうからです。

教材買ったなら買った時がテンションマックス↑で
あいつメリハリボディになれるって言ったのに
メリハリボディなれなかったって言われても困っちゃいます。
やるだけでメリハリボディになれるのに
ほとんどの人がやっていない。
なのでやりましょう。
そんな難しいことではないってことです。続けるだけでメリハリボ
ディが手に入るってことです！

3、100%の実践をする

陥りがちな罫。わかるところだけをやる。
リアル美ボディ+αの教材の中で
このノウハウをやったらメリハリボディになれるよっていうものがある
とします。
それっていうのは**リアル美ボディ+αを1~10までやったら理想
の体が手に入りますよ**ってことなんです。
なにかかわらず、ちょっとここきついから飛ばそ・・・
とかこれ楽だからこれやる。
あれ、体変わらない・・・って言うのは当たり前なんです。

100%の実践をする。

なんかここはできる・ここはできない
ん～やりたくないから飛ばそ。明日しよ。
ってやったら絶対うまく行かない。
きついことも飛ばさないで全部やる100%の実践をするっていう
のがすごく大事です。

4、うまくいかないのは全て自分のせいである

このマインドセットができたらマジで巨人です。
成果でない人って結構人のせいにします。
私自身もうまくいかないなって思う時が沢山あります。
しかし、ほかに原因を求め出すと解決できない。

他の人が原因だとか外に求めても解決仕様が無いのです。
ということは自分に原因があったらそれを解決すればいいだけで、
うまくいかないのは自分のせいであるっていう
マインドセットがない人は永久に人のせいにする。
教え方が悪いとかノウハウが悪いとか
自分ができないことを正当化する材料を見つけ続ける傾向にある私
は思います。
これこれだからできないみたいな・・・
それは違う。自分の中にその原因があるんです。
だから私は
なんかトラブル起きた時は全部自分のせいだと思います。
自分が間違った判断をしたがためにこういう風になったんだといつ
も思っています。
でもそれって悔やんでもしょうがないので前に進みましょう。

5、思いついたらすぐにやるやらなければ価値はゼロ

ダイエットは明日からこの言葉を一度は聞いたことはあると思いま
す・・・
すぐにやるから、価値ってものを手にすることができます。
みんなやらないからこそあなたはやる！
周りとの差がぐんと広がります。

6、努力していると自覚しているうちは成功しない

どういうことか
ある一定程度行くと楽しくなってくる・・・
不老状態に入ってくるというか。。。
まだ私頑張ってるなって思う人はまだね
成功という境地まで辿りつかない。
本当に上手くいってる時上手く生き始めている時っていうのは
やってることが楽しくてしょうがない・前に進んでいることが楽し
くてしょうがない・きずいた来週間飯食ってねとか（マジです笑）

境域に行くとは本当に上手くいく。

はたから見たらやばい。

本人からすると私今努力してると思っていない。

だから無自覚のうちにあの人おかしいと周りから思われたらかなりうまくいくのかなと思います！

スタイルが良くなって損なことは何1つありません。

7、与えられない人間は何も得ることはできない

なんか宗教みたいですが・・・でもそうです。

本当にギブできる量最初は少ないと思うんですが

どうしたら相手喜んでくれるかな・・・

相手を気持ちよくさせるにはそういうことベースで考えるといろんなことがうまくいく・いい感情を与えられると思います。

しかし全員に好かれようとしない。

全員に好かれた瞬間に空気みたいな存在になるからです。

嫌われることを恐れなくてください。

あなたらしくで大丈夫です。

8、人生が変わることは一瞬ゆっくり変わることはない

ちょっとつつコツコツよくしていこう・・・

みたいなふうに思いますがマジで一瞬でなります。

ある日突然結果が出る。

これはどういうことかっていうと

アクセルの踏み方を思いっきり踏まなきゃいけない。

フルでアクセル踏み込んで短期間で人生変えてやろう。

じゃないといつまでたっても同じことで悩む

いつまでたっても今のまま。

2ヶ月でメリハリボディが手に入ります。

人生は一瞬で変わるのです。

何かのきっかけで自分に火がついて頑張るぞって頑張ったら変わります。

変えようと思わないと変わらない。

変えるために本気で行動することが大事です。

9、過去はコントロールできないが未来はコントロールできる

女性は、終わったことをくよくよすることが多い生き物です。

しかしそれに意味ない。

なんであの時！・・・しょうがないことです。

次！！次です。

過ぎたものはしょうがないですしこれからよくできるし

未来は自分で決められるし、自分が決めて生けばいい。

未来をコントロールしていきましょう。

10、毎日必ずすごいことをやれできない日は死力を尽くせ

なんとなく1日終わっちゃう人多すぎるなと思います。

私が思うに時間は貴重なものでその日1日私なんかやったかな・・・

私は今日なんにもしなかったな～っていう日があると寝る前にすごく焦ります。今日なんにもやってない、

パジャマで一日過ごす日があると嫌悪感で死にそうになります。

学校の先生みたいですが・・・

すごいことできなくても死力を尽くすことが重要だなあと思います。

11、実績がない人の意見は参考にならない

決められたルールの中で、

実践結果もないのに世間がこうだからと勝手にそれが正しい情報だと思って教えている人は山ほどいます。

しかしその通りにやってもうまくいかない。体は変わらない。

要は実績がない人のアドバイスなんて意味がない

実績がない人のやったほうがいいは、その裏付けがない。

実証していないから他の人の言うことをそのまま言ってるだけなのです。

実績のない人の話は参考にならないので聞かないほうがいいと思います。

1 2、周りの言う人間が言うことはアドバイスではない

周りの人間ていうのは今毎日を暮らすなかで一緒にいる人です。その方達は、普通の人生を普通に送りたい人なのであなたが違うことをしだすと気持ち悪いわけですよ。

そんなの効果ないからやめたほうがいいよとか言うと思う。

それはアドバイスではありません。

違うことされるのが嫌だし仮にそれで大成功して自分より良い人生送られたら面白くない。

だから良い加減なこと適当に言って

やめたほうがいいよって足引っ張るわけでアドバイスではない。

何するにも自分で考えて自分で決めるのがすごくいいと思います。

1 3、現状を手放せ新しいことをしよう

こだわっているもの・

実は自分のこだわっているものは足かせになる・・・

変なこだわりを捨てた時に大きく羽ばたけると思ってます。

私だと、会社の飲み会は絶対行かないといけない

人から誘われたら断れない

変なこだわりがありました。

しかし決断しました。

飲みに行く時間があったら10分運動しよう。と

すると断っても周りは意外と気にしていない

むしろ参加した時は喜ばれるようになりました。

体も変わるし周りも変わる・・・

背中に羽が生えたように人生が変わりました。

なのでそのこだわりいらなくない？ってあると思うんですが
そういうのを手放した時に次のステージに行けるじゃないかと思
います。

14、「苦しい」と思った時が成長している時

これは自分の能力値を超えたところにいる。

自分が今まで体験していない事柄もしくは体験していないレベル・
難易度で何かに取り組んでいる時は苦しい。

でもこれこそが成長している時なので逃げちゃいけない・・・。

自分のレベルを超えたところで頑張っている時なのでここが成長の
チャンスだと思っていただければと思います！

15、納得いかないことにこそフォーカスせよ

いろんな話や

本とか読んでてもこれ納得できる・これ納得できないな
って思うことあると思います。

多く人は納得いくことだけ受けとる。

納得いくことだけ受け取るってどう言うことかと言うと、

今までの自分の価値観で価値観を上乗せしてるだけ。。

自分の価値観から外れた納得いかないことってというのが
自分とその人の差。

なので納得いかないことに対してそこをどうやったら理解できるか
そこを自分の中にどうやって落とし込むか

考えていかないと永久に自分が成長できない。

変わりたいなと思っている中で納得できること出来ないこと必ずあ
ると思うんです。

だけど納得できることだけ聞いていても自分は何も変わらない。

納得いかないことにフォーカスしてそこを自分の中の落とし込む
これをやっていくべきだと思います。

16、一人の人についていけ多くの情報に惑わされるな

先生っぽい人多いので、みんなすごそうに見えます。けども重要なのはみんなそれぞれのやり方でそれぞれうまくしてるのです。

なのでみんな成功のやり方は違う。

私は女性らしいメリハリボディになるための方法を教えてます。

その中で、みんな違うこと言うかもしれない。

ってなった時にいろんな先生を見ながら

それぞれのいいところ取りをしようと思っ多としても

ビギナーには無理かなあと。

いいところが本当にいいことかも分からないし

それをうまく組み合わせることができるかっていってもやっぱり無理かなって。

なのでこの人から学ぼうと決めてその人から学び続けることが一番効率的です。

結果から言うと・・・

軸を一本作る。この人がいいよねって言う軸を一本作っておくと

かなり効率的で楽。早く結果が出ます。最速最短でいきましょうね。

17、毎日自分のことを褒める・感謝する

きついのに今日も頑張った自分を自分自身が褒めてあげてください。

そして当たり前前に動ける自分に感謝を。

実は、当たり前前のように当たり前じゃない・・・。

やりたいときに何かに挑戦できるってとても凄いことなのです。

自分が頑張ってくれているからこそ今日も活動できる。

1日の積み重ねが人生であり、

昔の自分が頑張ってくれたから今がある。

これからの新しい自分に出会うために17のマインドをお伝えしました。

2ヶ月後に必ずメリハリボディを手に入れていただくための重要な心得ですので17のマインドは絶対忘れて欲しくありません。
2ヶ月以降・一生役立つマインドですので、紙に書いて毎日見ることが出来る場所にこちらを貼っておきましょう！
これからは、実践するだけです。
一緒に頑張りましょうね！