

もくじ

まえがき

2

第一章 人生において成功とはお金ではなく○○だ！

13

1 本物の成功者のイメージ像は？

14

2 人生満足度のものでさし、マズローの欲求5段階説について

17

3 リア充になりたければまずは欠乏欲求を満たすことから

19

4 承認欲求から自己実現欲求、そして自己超越へ

21

5 人生を満喫するために具体的に何をすべきなのか？

23

第1章のまとめ

27

第二章 成功ドM思考とは？

ドM思考で攻める者こそが成功する時代に！

- 1 依存型でチャレンジしない人材の行方 30
- 2 自分を本気で変えたいなら、環境を変えるのが一番の特効薬 34
- 3 今いる環境を卒業できたら好きな業界へ 37
- 4 No pain, no gain! チャレンジ、成長には苦痛が伴う 39
- 5 ビジネス成功の秘訣は客観力と忍耐力 43
- 6 高い客観力は仕事を本質的かつ効率的に進化させる 45
- 7 トレーニングで忍耐強く↓成功ドM思考へ 47
- 8 成功者は本業よりもきつい趣味を好んで行う？ 49
- 9 筋トレの片手間に本業をやろう 50

第2章のまとめ 53

第三章

一時的な成功で終わる

ビジネスマンにならないために……

55

- 1 リバウンド野郎と一発屋野郎は同じメカニズム
- 2 デブとリバウンドと事業衰退はメンタルの疾患
- 3 さっさと目標を見つけて空白の時間を短くしよう
- 4 成功ドM思考でどんどん次なる目標設定と挑戦を……

第3章のまとめ 62

61 59 58 56

第四章

ビジネスで0から1を生み出す

ボディメイクと成功ドM思考！

63

- 1 「健康（肉体美）」＋「人脈」＋「お金」＋「ビジョン」＝「成功」
- 2 お金を稼ぐためには人脈が必要だが……
- 3 「肉体美」＋「ビジョン」だけでお金を産み出せる？

第4章のまとめ 70

69 68 64

第五章

〇〇するならまず筋トレ!!

あなたがまずやるべき事とは？

73

Q1 仕事辛い、つまらない！ だけど今辞めたら……。

75

Q2 やる気が起きない場合は……。

77

Q3 コミュニケーションが苦手で……。

79

Q4 最近、トレーニングで停滞しているのが悩みです。

81

Q5 起業したばかりで何から手を付ければいいのか……。

83

義田トレーナー(ドM)の語録集

85

あとがき

88

成功ドM思考獲得プログラム

91

成功ドM思考獲得プログラム（食事管理＋トレーニング）について

ボディメイクの法則！ 食事8割・運動2割

コミュニケーションにより食事の重要性を理解する

トレーニングの基礎知識

BIG3のポイント

効果的なトレーニングプログラムについて

読者限定特典!!

138