



たった2週間で悩みとサヨナラできる

.....

3倍速で思い通りに 人生を変える方法

.....

SHIHO流マインドセット

SHIHO



はじめに

自分を変えたい、変わりたい。

そういう想いで、あなたはこの本を手にとってくださいたのでしよう。

これを読めば、2週間であなたは変わります。

私はこう断言します。

この本は14の章に分かれていて、1章につき1つの悩みと解決法がピックアップされています。

1日1章、順番に読んでも、一番気になるところから読んでも、どちらでも結構です。

悩みを解決するには、今までのマインド（思考）を変えることが重要になってきます。

思い通りに人生を変えるにはどうしたらよいかを知り、ワークを通じて行動します。

そうすることによって、今までのマインド（思考）をチェンジし、セットし直すことができます。

①思考が変われば行動が変わります

②行動が変われば習慣が変わります

③習慣が変われば人生が変わります

いろいろな悩みがあると思いますが、マインドセットでそれらと上手にサヨナラして、あなたの思い通りの人生を歩みましょう。

ところで、あなたが「人生を変えたい」と思ったきっかけはなんでしたか？

私は、なんと、娘と見ていたアンパンマンのオープニング曲を聞いたときでした。

【私が生きていく意味ってなんだろう？】

子ども番組を見ながら、こんなに深く考えたのは初めてでした。

そして、私は気づいたのです。

人生をどう生きていきたいのか自分でもわからないから、なんだかモヤモヤする。

思った通りの人生を歩めていないから、毎日、こんなはずじゃないのに……と悩んでいたのだと。

このような不完全燃焼の人生を、これから死ぬまで続けていくのかと考えたときに、

「そんな人生、絶つ対嫌だ!!!」

「変わりたい！ 変わるなら今だ！」と心の底から思ったのです。

それからは、自己啓発の本を読み、マインドセミナーに参加しました。

また、子育てと仕事を両立しながらも、自分らしくキラキラしている女性たちに会いに行き、輝いている秘訣を伺いました。

積極的に学び、インプットとアウトプットを繰り返すことで、徐々に人生が変わっていったのです。

変わりたいと願い、行動を起こしたことによって、少しずつマインドチェンジし、現実も変わりました。

この本には私が10年間かけて学んできた、人生を変えるエッセンスをギュッと凝縮して盛り込んでいます。考え、学び、経験し、迷いながら、やっととどり着いたシンプルな答え。

自分の人生を変えることができるのは自分だけ

紆余曲折しながら実践してみてもよかったことを書いてるので、あなたの人生が変わるのに私ほど時

間はかかりません。

たった14日間、読んで行動するだけで、人生が3倍速で変わっていきます。

人生を変えたいと思った日がチャンスです。

きっと、2週間後には悩みとサヨナラし、思い通りの人生をスタートさせる、素敵なあなたに出会えることでしょう！