

# ～あなたが痩せない 本当の理由～

あれも、これもいろいろ試した。

なのになぜ痩せないのか・・・どの方法なら痩せるのか・・・高額なお金を  
払わないと無理なのか・・・

そんなあなたのために・・・

「方法」をいったん置いていただき「ころ」とダイエットの関係を考  
えてみませんか？

これを読めば、あなたが痩せなかった本当の理由がわかります。

あなたの名前



## 目次

相手の仇を探す.....	4
<b>上手く行かない事.....</b>	<b>4</b>
相手の仇（あだ）を探す.....	5
相手を変えることが出来る.....	7
相手を変えようとしている可能性がある.....	8
相手そのものを認める.....	8
太る原因になります。.....	9
自分自身が楽になる.....	11
まとめ.....	12
<b>5%を意識すれば痩せる。.....</b>	<b>13</b>
あなたは、ありがとうという言葉は、好きでしょうか？.....	13
ボランティアをしている、ほとんどの人は、自己満足でやっている.....	14
残りの5%の人は。.....	14
あなたは5%の人間でしょうか？.....	15
愚痴、不平不満、文句、妬み、嫉妬、批判.....	16
脂肪の塊でもありました。.....	17
天国言葉を意識して生活しよう.....	17
追伸！.....	19
まとめ.....	19
<b>我慢が太る.....</b>	<b>20</b>
我慢は必然.....	20
我慢エネルギーがその他への移行.....	20
認める事が最大のカギのように思います。.....	21
解決策.....	23
あなたのお腹のお肉も言い続けています。.....	24
滝は上から下へ.....	25
あなたが思ったような体形でないならば、.....	26
まとめ.....	27
<b>最後に.....</b>	<b>27</b>

## 心編

だからあなたは痩せにくい

心



# 相手の仇を探す

## 上手く行かない事

部下が言う事を聞かない  
上司がうざい  
旦那と良く喧嘩をする  
息子が言う事を聞かない  
飼っているポチがお手をしない  
あの人はいつも〇〇なのよ！ほんとにも～！！  
あいつはなんで〇〇なのよ！！バカじゃないの？



「イヤアアアアアア！上手く行かない」

と私生活で自分の周りにはいる人や動物などが  
思ったように動いてくれない事があるとおもいます。

私はどちらかというと、小学生の頃、クラスの学級委員長に、  
「ちゃんと掃除してよね！！」

と言われる厄介者で、全く一生懸命に掃除をやりませんでした。

なんとなくですが、「やれ」と言われると、やりたくないんです。

たぶん、あなたも「やれ」と言われてもやりたくないと思います。

ある日、学級委員長に言いました。  
「ねえ〇〇さん、牛乳の空瓶を持っていけ。」

と

もちろん、断られました。

そこで、言ったんです。

「いつも、〇〇さんは、人に「やれ」というけど  
逆に、人から「やれ」といわれてもやらないじゃない。」

もちろん、この後、〇〇さんとは、  
ほとんど、会話する事が無くなりました。

これは全て・・・

## 相手の仇（あだ）を探す

地獄のような世界です。相手の仇を探し続ければ  
仇を指摘されたほうは嫌な気持ちになります。

逆に、仇を指摘されたほうは、牙を剥けて、あなたの仇  
を探しに  
飛びかかってきます。

まるで、餌を見つけたライオンです。

いや、もはや、モンスターかもしれません、、、



仇を探すことで、簡単に地獄を作ることが出来ますし、  
相手から嫌われる事が出来ます。

もし、あなたが嫌われて孤独が好きならば、それで良いかもしれません。

でも、きっとあなたはそうじゃないと思います。  
嫌われて人生を生きていきたいとは思わないですよね。

せっかくならば、人生は一度限りなので、  
いろんな人を仲間にして人生を歩んだほうがよいに越したことはありません。

まさに、一期一会です。

簡単にいうと、友達を増やすですよ。

もういちど、

部下が言う事を聞かない  
上司がうざい  
旦那と良く喧嘩をする  
息子が言う事を聞かない  
飼っているポチがお手をしない  
あの人はいつも〇〇なのよ！ほんとにも～！！  
あいつはなんで〇〇なのよ！！バカじゃないの？

「イヤアアアアア！上手く行かない」

そう、うまくいかないのは、

あなたが・・・

## 相手を変えることが出来る

と信じているからです。

もし、ショップの店員からあなたは  
自分の力でシャツを買ってくれると思っているとします。

店員「このシャツを買ってください。お願いします！すごくお得です。とにかく安ければ誰でも買うので、あなたも一緒です。」

いかがですか？なにか、すごく  
嫌になりませんでしたか？  
馬鹿ですよね ^ - ^ ；

絶対に買いたく無くなります。

あなたは、今そう思いましたね。

実は、貴女以外のほとんどの人も、  
貴女と同様に他人から、説得されたり、  
強制されたり、決めつけられたり、  
お願されることを、かなり嫌がるのです。

他人もあなたも、

自分は自分でいたいので、とやかく言われる筋合いはない

と、ほとんどの方が思っています。

だから、あなたが上手く行かないと思っている事は



実は・・・

## 相手を変えようとしている可能性 がある

になります。

相手を変えようとする癖に  
自分は変わらないでは、誰からも好きになってもらえないです。

もちろん、あなたの言う事は、全くきかないでしょう。

では、どうすればいいのか・・・

## 相手そのものを認める

そうです、これに尽きます。

よほど、悪い事でない限り、認めてあげるのが自然です。

あなたがどんなに周りから、変われって言われても  
変わらないように、相手も変わらないので、  
あなたにとっては欠点に見えていた部分も

「この人は、こういう人なんだ」

と認めてあげれば、その人の事が嫌いでは無くなってきます。



全てがなんでも出来るパーフェクトな人間はいないので、  
その欠点をあなたが埋めてあげよう。

とっておけばいいのです。

逆に、相手も貴女と同様に、**貴女の欠点を埋めてくれるようになるのです。**

相手の欠点が許せなく、認めないと  
どうなるのか・・・

## 太る原因になります。

昔の私。

太っているお父さん  
太っているお母さん  
隣に住んでいたおばちゃん

みんな太っています。

うちの母親は、父親に対して、いつも、劣等感をもっているようです。

たまに実家に帰れば、毎回のように、

「あんたは、いつもそう。昔からそうなの。どうして変わらないの！！」

と何かにつけて口癖のように母親は、父親に怒るのです。

私はいつも、気にかけて言います。

「まあまあそんなに怒らないで、

お父さんは、こういう人だから、それで良いんだよ。

お母さんも、私も、お父さんのおかげで、今まで生活が出来ているじゃない逆に感謝していいんだよ。」

となだめるのです。

すると、母親の表情は、優しく戻るのです。

これは、反射的に、長年の経験から、なってしまうことなんだろうが、感謝の気持ちや、認めることを母親に教えるようになってから母親の体重は少し減ったのは、事実です。

67kg→62kg

周りにいるお母さんたちも、いろんな悩みがあるようですが、良く聞いてみれば、旦那の愚痴、子供の愚痴、友達の文句

そういうことを言っているのです。

法則とは、言いきれないのですが、太っているお母さんに限って愚痴、文句、を永遠としゃべるのです。

また、となりに住んでいるお母さんなのですが、これは、昔の話です。

となりに住んでいるので、いつも怒鳴っている声が、聞こえてくるのです。

それも、尋常じゃありません。

娘に対し、母親はすごい勢いで怒っているのが、  
ガラス越しに見えたりしていました。

たまに、手が出るようで、枕で頭を叩いているのを見  
たことがあるのです。

やっぱり、となりのお母さんも太っているのです。

きっと娘が言う事を聞いて  
くれないし、自分のこ  
とを分かってくれない

事から、負のスパイラル  
が巻き起こっていたのだ  
と思います。



たまに、隣に遊びにいらっていたのですが、部屋は散らかり放題です。

精神的にかなり参っていたのだと思います。

もし、相手を認めると・・・

## 自分自身が楽になる

ということなんです。

これは、本当です。

実は、認めてあげれば、今度は自分の仇を自分で探さなくなるのです。

そう、あなたは気が付いていないかもしれませんが、  
自然と、自分を認めていない傾向にあるかもしれないのです。

太っている自分のお腹が嫌い  
ぶっとい太ももが嫌い  
二の腕のたるみをちぎりたい  
ほほのお肉をそぎたい。  
お尻が大きいから嫌い

自分のことを認めていないがために、  
相手の仇も探すし、自分の仇も探す傾向にあるのです。

確かに、コンプレックスを認めれないことは  
わかりますが、自分で自分を変えようと思わない限り  
変わらないので、まずは自分を責めるのではなく、

自分を認めて楽になってください。

そうすれば、一つの太る原因を解決することが出来るのです。

## まとめ

1. 人は指図されると否定する
2. 相手は変わらない
3. 認めてあげよう



## 5%を意識すれば痩せる。

あなたは、ありがとうという言葉  
は、好きでしょうか？

あまり、嫌いな人はいないと思います。

ありがとうと言われれば、すごく幸せな気持ちになるのは確かです。  
先日、ボランティア活動をしている人たちを見かけました。

何やら、河原のごみをせっせと拾っていました。  
思い切って、ありがとう。と言ってみました！

しかし・・・

睨まれました？

??????

意味がわかりません。  
どうやら、その人は劣等感でボランティア活動をやっているようです。

家に帰り、ボランティアについて、調べてみました。



すると・・・

## ボランティアをしている、ほとんどの人は、自己満足でやっている

と斎藤一人さんの本やいろんな自己啓発書などに書かれていました。  
ボランティアをしている自分の姿が、周りから見れば

「美しい姿に見えているだろう。」

「この人は良い人だと思われているだろう。」

「エコを考えている自然派の人に見られているだろう。」

つまり、善人に見られている、良い人に見られているという自己満足の世界の中でボランティアをやっている人がほとんどだそうです。

ほとんど趣味に近いようです。

では、..

## 残りの5%の人は。

**精神的に、神様の領域まで達している人たちです。**

本当に、心の底から、河原を綺麗にしたいと思ってボランティアをやっているのです。

もちろん、こういう人には、睨まれないでしょうし何か、他の人とは違ったオーラが出ているでしょう。



こういう人たちを**太陽型の人間**と言います。

そうでない人は、**月型の人間**とされています。

太陽型人間の周りにいれば、月型人間も太陽の光に反射されて、輝いているように見えるのです。

ボランティアをやっている太陽型人間の周りに月型人間がいれば、月型人間も太陽のように輝いていれるのです。

だから、ボランティアは人気だと思います。

ところで、、、

**あなたは5%の人間でしょうか？**

遠慮しないで

「はい！そうです。」

と教えてください。

多分、謙虚なあなたは、95%のほうです！  
と答えるかもしれません。

では、5%になる方法をお伝えするのですが、  
約束事があります。

それは、、、

## 愚痴、不平不満、文句、妬み、嫉妬、批判

これらを一切言わないように覚悟を決めてください。  
そうすれば、すぐに太陽型になれるのです。

実は、私の旦那さんは、太陽型なのです。

私は、月型です。

私の旦那さんは、絶対に他人に文句も、言いません。  
私がやる事に関しても、絶対に否定もしません。

こんな旦那さんと一緒になれて、ツイている！としか  
言いようがないです。

私も、太陽型の人間になれるように、努力をしているのですが、  
中々できません。

ついつい、不平や不満を発言してしまいます。

まだまだです。

でも、大分変わりました。

昔は、仕方のないくらい、職場の同僚も文句や  
上司の文句、会社の不平不満、批判

友達が昇進したり、給料が上がったのを聞くと、  
妬んでいました。

また、カッコいい彼氏が出来たと聞いたら、嫉妬しました。



私は最悪の人間でした。

ネガティブの塊です。

そんな、ネガティブだった私は、、、

## 脂肪の塊でもありました。

やっとダイエットの話になるのですが、  
どうやら、ネガティブ感情を持っていると、

一概にはいえませんが、  
身体がどんどん太ってしまうようです。

事実、80kgまで太っていました。

相手の仇を探すでも話しているのですが、太ってしまう傾向にある人は、  
地獄言葉の何個かを実行していることに気が付きました。

だから、、、

**愚痴、不平不満、文句、妬み、嫉妬、批判**

これら**地獄言葉**を一切言わないように覚悟を決めてください。

では、残りの5%になるには、、、

## 天国言葉を意識して



## 生活しよう

なんです。

まだまだ神様の領域には達せていないのですが、  
天国言葉が以前よりも、格段に多くなりました。

ありがとう！  
今日も良い日だね！  
感謝しているよ！  
幸せだな～  
いい人だね。  
ツイているね。  
嬉しいね。  
楽しい！！

地獄言葉を言わないように、注意を払い、  
天国言葉を毎日の生活でトレーニングすることです。

そうすれば、行動力のない自分の身体が、行動力のある身体に変わり  
気分も毎日、**高揚**してしまいます。

試しに、今この文章を見ている最中に、

**ありがとう！と100回言ってみてください！**

すぐに、幸せになれるのです。

心をこめてくださいね。

心をこめて、ありがとう！という事で本当に、  
幸せな気持ちになりますよね！

出来れば、笑顔です。

ダイエットは、ただ痩せるだけが目的ではないはずです。

あなたは、ただ、痩せるだけではなく  
感情面でも美しい女性であるべきだ

## 追伸！

ありがとう！から、トレーニングを始めてみてくださいね。

天国言葉とは？

ついでる・嬉しい・楽しい・感謝してます・しあわせ・ありがとう・ゆるしま  
す

です！

## まとめ

1. 痩せるために5%を意識する。
2. 5%のために地獄言葉を言わない
3. 5%になるために、天国言葉を言おう

# 我慢が太る

## 我慢は必然

あなたは、我慢は嫌いだと思います。  
僕だって大嫌いです。

でも、世の中そんなに甘くはありませんね。

それは、あなたが毎日を普通に行っているならば、  
言うまでもありません。

ある程度の我慢は必要なのかもしれません。

しかし、あまりにも我慢をしてしまうと、我慢が原因で  
太る事もあります。

これは、、、

## 我慢エネルギーがその他への移行

我慢を発散しようと、たべものに走ったりしてしまう事や、  
我慢が原因で、身体の機能の一部が正常に機能しなかったり、

なによりも、我慢は楽しくないので、気分が落ち込んでしまいます。



我慢の対象が人ならば、恨みに変わる事もあるかもしれませんね。

実は、我慢は、我慢してしまう感情に原因がある事があります。  
人に対してですが、

例えば、うるさい上司がいます。

こいつは、毎日自分の顔を見るなり、怒るのです。  
小言をいったり、悪いところを指摘されたりと・・・

このような、上司がいると、毎日の仕事が楽しくなく、  
仕事は好きなのに、上司のおかげで、

仕事が好きか嫌いかわからなくなってしまいます。

8 ページでも

お伝えしたのですが、、、

## 認める事が最大のカギのように思 います。

貴女がもし、上司のせいにしていて、

上司自体を我慢！と思っているのならば、  
それ自体を認めてください。

いいですか、ウソみたいに解決される事が多いのです。

あなたには、分かりませんが、  
あなたが、上司から小言や指摘を言われている時。

あなたの表情は

いや～～～な表情をしているか、

もしくは、

またか・・・うざ～

という顔をしている可能性があるのです。

実は、その表情が上司という炎に油を注ぎもっともっと燃え上がらせている可能性があるのです。

燃え上がれば

また、いやみなど、言わなくて良い事も言ってくるかもしれません。

客観的に考えてください。

あなたが友達に言い聞かせていたり、  
自分の子供に、言い聞かせている時。

うざ～

またか。。。

というような表情をされてみると、

わかりますよね？

上司も貴女と同様に、人間であるので

実は、あなたが嫌がっていたり、またか。と心の中で思っている事が  
わかっているの可能性があります。

本当は、貴女の事を思い言い聞かせてあげている。



という実は、親切な気持ちで言っているのかもです。  
では、、、

## 解決策

指摘や怒っている最中の上司の目を見つめ  
真剣に見つめ。

ずっと話を聞きます。

そして、

いつも、ありがとうございます。

感謝しています。



と、**あなたが一番言いたくない事**を言ってみてください。

すると・・・

**あなたの前からいなくなる。**

もしくは、

**仲良くなる**

のどちらかです。

本当は、、、

## あなたのお腹のお肉も言い続けて います。

「どうして、栄養のバランスを整えてくれないの。」

「どうして、食べたのにまた食べるの？」

あなたの身体の声に耳を傾けて

ありがとう。感謝している。

と伝えれば、脂肪が居なくなるかもですね。

今、あなたが我慢している事も、もう一度見つめなおし、  
改善出来るようにがんばってください。

我慢は、身体を悪くします。

ありがとうございます。

我慢の最高の解決策は  
その場に自分が居なくなるか、  
我慢の根源を認めてありがとうと思う事。

になります。

ありがとうございます！

そういえば、、、



## 滝は上から下へ

ものすごい勢いで、水が落ちていきます。  
これは、どんなにわたしたちががんばっても  
食い止めることは出来ません。

何か、大がかりな工事を行えば止めることは出  
来るでしょう。

会社の**上司を滝と思う事**で  
試練を乗り越えられる確率があがります。

修行僧は、真冬、極寒の滝に打たれにいきます。  
あなたは、修行僧ではないので、

滝に打たれる必要はありません。

でも、あなたには、**上司やクライアント部下という  
数多くの滝が毎日待ち構えています。**

この滝たちは必然であり、  
あなたを修行させようとしている人たちなんです。

だから、滝に打たれて、自分が向上出来るように、  
応援をしてくれている。

と思う事でも、我慢が我慢で無くなります。

その、修行があなたにとって、とても辛く  
どうしても、修行に思えないならば、あなたが居なくなるしかありませんが、

それを  
修行と思い、「**ありがとう！わたしはあなたのおかげでレベルがあがりました。**」



と、  
感謝の気持ちを相手に示せば、  
相手も味方になってくれます。

今、、、

## あなたが思ったような体形でない ならば、

現実から逃げているのかもしれませんが、  
脂肪吸引という、逃げ道もあるかもしれませんが、

それは、最終的においとして、  
お腹の脂肪も味方にして、

感謝の気持ちを示せば、居なくなるように思います。

### 事実、

私は、お腹の脂肪を毎日鏡越しに見たり、  
直接お肉をつまんで触りながら、こう言いました。

「お腹のお肉さん。飢餓しないように、たっぷりと栄養を取りこんでくれたんだね。

本当に、ありがとう！でも、もう大丈夫なんだ。安心していいよ。」

と、

嘘みたいな話なのですが、  
これをやってみると、気持ちが高揚し  
代謝もあがっているような気持ちになるのも本当です。



もちろん、これだけで痩せる事が出来たわけではないのですが、これも、痩せた要因の一つだと考えています。

ぜひ、あなたも毎日試してみてくださいね。  
ダイエットは心の中からもダイエットをするべきだと思っています。

## まとめ

1. 我慢を必然に思い
2. 我慢を我慢と思わずに
3. 我慢にさえ感謝する。

## 最後に

今回、このレポートを書くにあたって書籍を10冊ほど読みましたが、特に参考になったのが、「7つの習慣」や「アドラー心理学」です。

オススメは、「7つの習慣ファミリー」と「嫌われる勇気」ですね。  
どちらもベストセラーだけあって、とても学びが多く、ぜひみなさんにおすすめしたい書籍です。

アマゾンなどでも売っていますが、古本屋ですとかなり安くで手に入りますし、図書館で借りれば無料です。時間があったら読んでみてください。

本が苦手な方や時間が取れない方には、「7つの習慣」と「アドラー心理学」を20分にまとめて解説した無料動画がありましたので、ご紹介します。

加藤将太というコンサルタントがやっている無料セミナー動画です。とても分かりやすく、要点だけ短くまとめられていて、ダイエットに活かせる具体例が豊富です。目と耳から入るので、行動しやすく忘れにくいと思います。

リンクを貼っておくので、見てみてください。メールアドレスいれると、アカウントを作れます。

<https://jisedai.me/alpcr/?a10=OAimS>

この加藤将太という人は起業コンサルタントですので、起業向けの動画が多いですが、それは無視すればいいです。無料ですし、必要な動画だけいただきましょう！

「スーパー魅力的人生セミナーシリーズ」という動画に「世界一分かりやすい7つの習慣とアドラー心理学」があります。20分ぐらいだったと思います。ぜひあなたのダイエットに生かしてくださいね。

※動画の方は、無料公開期間が終わっていたら、すみません。本を読んでみてください。

今回は、痩せない理由と原因の心についてフォーカスしてみました。痩せない原因も人それぞれですが、一人でも多くの方にお役に立てればと思っています。

**ほとんどの人は方法だけを求めて、比べているか失敗しているんだと思います。** 廻りくどい事が嫌だ。即効でやせたい。すぐに、早く・・・それがやせない原因。

このレポートがあなたのダイエット成功につながることを願っています。

このたびはレポートを請求してくださり、誠にありがとうございます！今後もどんどんレポートを作成していきます。