

## 読書でビジネス力をアップする(第42回)

### 強い心を育てるために“つもり”で考え、行動する

2018.11.01



神メンタル「心が強い人」の人生は思い通り  
星 渉 著  
KADOKAWA

成功法則の本です。強い心を科学的につくり出すことで、思い通りの人生を生きることができるようになると説いています。仕事、健康、お金、恋愛、人間関係、目標達成など、すべての分野で効果抜群の方法とのこと。著者は「好きな時に、好きな場所で、好きな仕事をする個人を創る」をコンセプトに、起業家のためのコンサルティングをしている話題の人物です。

そんな著者のメソッドは、6カ月以内にゼロから月収100万円を超える人が9割を超えるそうです。そのような実績の持ち主である著者の再現性の高い実践的方法が、本書で紹介されています。

人生を思い通りにするには、歯を食いしばって努力するのではなく、正しい方法論で、楽々目的地にたどり着くことです。もちろん、はた目にはとんでもない努力をしていますが、本人は軽々とやり切ります。それができるのは、強いメンタルを持っているからです。本書では、それを身に付ける方法が分かります。誰でも実践できるように、順を追って、分かりやすく解説してくれます。

具体的には、初めにメンタルの大切さを説き、強いメンタルを生み出す公式を教えます。続いて、変化を嫌がる性質に対する攻略方法や行動力を手にする方法、感情をコントロールする方法などを解説します。

読めば成功者の思考パターンが身に付くはず。その結果、具体的なアクションが起こせるようになります。気が付けば、あらゆる目標が達成できるようになっているはず。

「成功したい」「人生を変えたい」と考えながら「なかなか具体的な行動に移せない」「いつも誰かに振り回されてしまう」と悩む、すべてのビジネスパーソンにお勧めします。

タイトルから、初めはよくある自己啓発書の類いかと思いました。「ポジティブで行こう」とか「自分はどうやって成功したからまねをしよう」といった内容なのかと思いました。

しかし、実際は全然違いました。NLP(神経言語プログラミング)や心理学など、さまざまな理論やメソッドを総合し、行動できない理由を科学的に説明し、どうすれば動けるようになるのかを教えてくださいました。

大人こそ“目的地”を意識することで成功に近づける… 続きを読む