

こんにちは。  
やる気プロデューサーの上田洋輔です。  
無料レポートのダウンロードありがとうございます！

今をどれ位大事に考えていますでしょうか。  
今回のお話は大事さを考えてみたいと思います。

おそらく大半の人が今日も学校や仕事です。

今日、朝起きて気分はどうでしたか？  
仕事や学校に対して1番に何を考えましたか？

「よーし。新しい朝だ！頑張ろう！」と元気よく、  
そして楽しいイメージを考えた人もいます。  
素晴らしいですね。  
非常にモチベーション高く一日頑張ってください。

反対に  
「うわ～。まだ寝てたい。仕事（学校）なんて行きたくない」  
「今日はだらだら過ごして、明日から頑張ろう」  
このようなことを考えて、朝から自分にマイナス言葉を  
投げつけている人もいます。

非常に勿体話です。

昨日まで、どんなにつらい事があっても、  
朝起きたら、生まれ変わると思っていれば、  
決して、自分にマイナスの言葉を投げつける事は無くなるでしょう。

昨日までの自分は関係ないのです。  
あなたが、ただ昨日までのことを引きずっているだけなのです。

もしも、今日あなたが、  
「私は人気者だった。みんなに明るい挨拶をしなければ！」  
と決めて朝起きたのであれば、  
昨日までの自分がどうであろうと  
頑張って明るい挨拶をするはずですよ。

その結果は、周りの人も昨日までのことを引きずっているので、  
「なんだよ。気持ち悪いな」等と  
あなたの突然の変化に驚くはずですよ。

しかし、挨拶を3日も続けてみましょう。そうすると、  
「今日も元気な挨拶だね！」と  
あなたの変化はごくごく当たり前の事になるのです。

ここまで聞いても、いきなり行動を変えるのが  
難しいと考えている人もいるでしょう。

確かに、自分の行動を変えるのは、慣れていないと難しいと思います。  
これも周りからの評価ですので、  
あなたの普段の行動で変化をさせづらい人も当然いるでしょう。

しかし、冷静に考えてみて下さい。

行動を変えづらくしたのは誰ですか？  
あなた自身ですよ。

あなたが良かれと思って、今までしていた行動で  
周りに、あなたは「こういう人だ」と思い込ませたのではないのでしょうか？

思い当たる節があるはずです。

このように周りからの評価はすべて自分が今まで  
やってきた行動で、周りにそう思わせているだけなのです。

例えば、めちゃくちゃ、モテない雰囲気の人がいたとして、  
その人の行動をずっと見ていたとしましょう。

すると、いつも異性に囲まれて、毎日別の人からの愛の告白があるのです。

その様子を何度か見ているうちに、  
もともと、モテない雰囲気があったとしても、  
あなたの中でその人の評価は、

モテる人という位置づけになるのではないのでしょうか。

このことから、始めの評価や見た目なんてものは、  
その後の行動でいくらでも変わるのです。  
関係ないのです。

つまり、あなたの今の評価は、親からもらったものでもなければ、  
誰かに押し付けられた評価でもないし、  
絶対に変える事ができないものではありません。

すべて、あなたが普段行なっている行動から  
周りの人たちが、自分なりの解釈であなたの人柄を決めただけなのです。

そして、その周りからの評価は、あなたが満足する評価なのでしょうか？  
もしも違うのであれば、どうして変える努力をしないのでしょうか。

自分を変える事が難しいと思っている人は、  
自分を変える努力をしていない人といえるでしょう。  
つまり難しいのではなく、難しいと思っているだけなのです。

一度つらくてもやってみましょう。  
自分を変えるための努力をし、経験する事は、  
今後、自分を変えなくなったときの良い経験となるのです。

ですので、難しいと思って諦めるのではなく、  
自分を変える事が出来る自分になってみましょう。

## 第1の課題

「自分の行動の中で、簡単なものでもいいので1つ変えてみる」

あなたが行動を変える事によって周りも  
始めは驚くでしょうが、すぐに慣れてしまいます。

なぜ、周りにはあなたの行動に慣れてしまうのでしょうか？

あなたが、昨日までの事を引きずって、今日の朝起きたように  
周りの人も同じように、昨日までの事を引きずっているのです。

つまり、他の人も昨日までのすべての評価をそのまま今日に持ち越すので、昨日までおとなしかった人が、今日は突然元気いっぱいになったりするとそこに違和感を感じてしまうのです。

ですが、数日間元気いっぱいになっていると、だんだんとその変化にも対応してくるようになりますよね。  
あなた自身もそういう変化の経験をお持ちではないでしょうか。

ですので、あなたが、行動を変えることで、周りの人も当然最初は驚くでしょうが、数日続けることで、あなたの新しい行動が、当たり前前の行動だと思えるようになるのです。

このことから、あなたの今の評価を決めているのは、昨日までのあなたの態度や評価を元に、周りの人を含め、あなた自身も評価を決めているのです。

突き詰めていくと、あなたの今の評価を決めているのは、さっきまでのあなたの態度や評価をもとにしていると言っても過言ではありません。

もしも、あなたが、自分自身の評価を低く見ていたり、周りからの評価があまり高くなのであれば、今すぐに行動を変えたほうが良いと思いませんか？

このまま、今の行動を続けていても、周りからの評価が高くなる事は絶対にありません。  
それは、先ほどから何度も話していますが、周りの人もさっきまでのあなたの評価を引きずっているから、あなたが行動を変えない限り、評価が変わる事はないでしょう。

しかし、あなたがほんの少しだけプラスの行動に変える事が出来れば、ダメだったあなたの評価なんて人はすぐに忘れるのです。

そして、プラスの行動をしているあなたに、プラスの評価をするのです。

自分を変える事は簡単なのです。

行動を変えるだけでよいのです。  
今の現状を見て難しく考える必要なんて無いのです。

自分で理想に描く姿があるのでしたら、  
誰かに、遠慮する事なんてありません。  
自分の行動を今すぐに変えて、  
新しい自分になっちゃいましょう。

少なくとも考えていたり、迷っていたりしても  
絶対理想の自分になることなんてできません。

理想の自分がすべき行動を今すぐはじめてください。

理想の行動をするあなた自身に変えることで  
あなたの未来は、理想する自分に必ずなっているはずです！

今のあなたの評価を決めているのは、過去のあなたの評価です。  
あなたが今すぐ行動を変える事が出来るのであれば、  
未来のあなたには、今の評価なんて一切関係がないことなのです。

未来のあなたの為に、今すぐ行動を変えましょう。

## 第2の課題

### 「今すぐ自分が理想とする行動を始める」

---

ここまで、お読みいただきありがとうございます。  
このレポートは「やる気が出るブログ」で更新している内容をリメイクしたものです。

もしも、最新の記事を読みたい場合は、[http://blog.livedoor.jp/yaruki\\_consul/](http://blog.livedoor.jp/yaruki_consul/)へアクセス下さい。

また、「やる気が出るブログ」では、書ききれない内容をメルマガ「いつでもやる気がいっぱい！  
(<http://www.real-action.jp/maga.html>)」にて発行しています。あわせてメルマガもご覧下さい。きっとあなたのやる気をもっと出る内容になっています。

最後までお読みいただき、心より感謝いたします！

- ホームページ : <http://www.real-action.jp/>
- E-Mail : [info@real-action.jp](mailto:info@real-action.jp)
- Blog : [http://blog.livedoor.jp/yaruki\\_consul/](http://blog.livedoor.jp/yaruki_consul/)
- 週間メルマガ : <http://www.real-action.jp/maga.html>
- 日刊メルマガ : <http://www.mag2.com/m/0000275360.html>
- 携帯メルマガ : <http://mini.mag2.com/pc/m/M0088253.html>

メールまたはホームページ (<http://www.real-action.jp/mail.html>) にてお読みになられた感想をいただけると幸いです。

---

無断転載・複製・転売を禁ず