

# マーフィーの法則をダイエットに！ 笑顔で2か月、11Kg 痩せた メンタルアップとは？

～2人目出産後、育児ストレスだった私を救った  
秘密の攻略法で人生いきいきに！～



メンタル&ダイエットアドバイザー

ひとみ

### 【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。

このレポートの著作権は著書に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。  
著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

### 【推奨環境】

このレポートに記載されている URL はクリックできます。

できない場合は最新の AdobeReader を下記のページよりダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

目次

はじめに.....	4
1. マーフィーの法則って？.....	6
2. 成功と失敗の違いは？.....	8
3. 潜在意識を開放するには？.....	9
4. 潜在意識を確実に働きだすには？.....	11
5. 明日死ぬ可能性.....	12
6. 願望の否定はダメ～.....	14
7. うまくいかない時は泣きましょう.....	17
おわりに.....	20

## はじめに

こんにちは、ひとみです。  
2人の娘（8歳と2歳）のママです。

私はいま、笑顔で子育てをしています、  
はじめはどうしようもない悲観的な人間でした。

二人目が生まれ、精神的に疲れ、  
みるみる太っていき、溜め息の毎日。

食事制限をしても、体重は落ちず、むしろ、  
育児に合わせてストレスが増えていたのかも。

「痩せたい・・・」と思っていたけど、  
やっぱり意思が弱くて続かない。

そんな時、**「マーフィーの法則」**なるものを  
テレビで知りました。

「頑張らなくていい」

「笑顔」

「潜在意識に成功のイメージを描く」

潜在意識？

宗教？

ん～？

って思ってたんです。

(わたし、物理学専攻の理系出身だったもので・・・)

けど、ずっとテレビを見ていて、  
企業の社員研修に取り入れたり、  
脳内物質（ドーパミン）で検証されたりと、  
有名な法則だったんですね。

これなら続けられそうだと思います、見よう見まねで  
やってみました。その結果、2カ月で11kgの成功！

リバウンドしないためにも、私がやってきた方法と  
美容サークルで多くの人にアドバイスをしてきた  
ダイエットの土台となる考え方をお伝えしたいと  
思います

## 1. マーフィーの法則って？

最初、本を読んだとき「あやしい・・・」と思った。  
(いや、私だけだったのかも)

だけど、ビジネス界や自己啓発では超有名人なんです。

どんなダイエット手法も土台が  
ぐらついていては、効果は出ない。

その思考法に大きく影響を与えているのが、  
脳内物質のドーパミン。

このドーパミンがたくさんでいると、お腹が空かない。

例えば、

- ・自分の好きな趣味に夢中になっている。
- ・テレビを見て感動している
- ・スポーツの試合中
- ・恋愛初期
- ・大好きなテレビタレントのおっかけ

などなど。

チーターは狩りをしている瞬間、空腹感を感じないんだって。

そう考えると、ドーパミンをどれだけ出せるかが  
ダイエットを成功させるカギになります。

ドーパミンを出すためには、何をするか？

それは・・・

**脳をウキウキさせましょう。**

**ドーパミンを出すための行動をとるのです。**

女性は年をとるにつれ、エストロゲンという女性ホルモンが分泌されなくなってくる。それが太る原因。

エストロゲンの分泌を助けるのが、脳内物質のドーパミン。

逆に精神的ストレスを感じているとき、ホルモンの活動が鈍くなってくる。結果、ドーパミン、そしてエストロゲンの分泌も低下させてしまう。

なので、毎日楽しく、そして、刺激を与えるような生活をすれば、キレイに痩せられます。

今日は青色のモノを意識して1日を過ごすとか、美容院を変えてみるとか。

そして、日々の考え方をポジティブなことに変えるキッカケを与えるのが、マーフィーの言葉（名言）です。

ベースさえ出来れば、あとはどんなダイエットだって成功するはずです。

## 2. 成功と失敗の違いは？

自分の無限の能力を信じましょう。

あなたは、どんな体型になりたいですか？  
なぜ、ダイエットをするのですか？  
その結果、どんな夢をみているのでしょうか？

- ・なりたい自分になりたい。
- ・魅力的で素敵な恋人がほしい。
- ・優しい人と巡り合い、結婚して、幸せな家庭を持ちたい。
- ・自分の子供たちが、いい子に育ってほしい。

誰もが、同じように夢をかなえたいと思っていますが、  
成功する人もいれば、失敗する人もいます。

毎日に不満をためながら、みじめな人生、つらい人生を  
送る人も・・・(過去の私かな。。。)。

**なぜ、同じように夢をみていたのに、成功する人と**

**失敗する人に分かれてしまうのでしょうか？**

その理由は次のとおり単純なことです。

**・成功する人は、成功する人の思考習慣を身につけて**

**・失敗する人は、失敗する人の思考習慣を身につけている。**



あなたはいかがですか？

どんなダイエットの方法であれ、無意識のように失敗することを考えていませんか？

ダイエットを成功するためには、正しい思考習慣を潜在意識に埋め込めばいいのです。

### 3. 潜在意識を開放するには？

ジョセフ・マーフィー博士は、「成功する人の思考と習慣」を徹底的に研究し、理論化、法則化しました。

そして、私はそれをダイエットでも使えるのでは？と考えました。

ジョセフ・マーフィー博士は、潜在意識に強く働きかけること、心の底から願うことこそが、成功を決定づけていると発見しました。

ここで、ポイント。

ただ、漠然と願うのではなく、

・より深く、

・より具体的に、

・より強く、

心の底から願うのです。

・あなたの潜在意識にダイエット成功のイメージを  
具体的に描いて下さい。

・あなたの潜在意識に成功のイメージを大きく  
描いて下さい。

・期限や目標体重(体脂肪、BMI 値)を、数値化します。

・それを「紙に書く」

・寝る前に眺める、心の中で繰り返す。

ぜひ実践を～。

まる秘エピソード:

私、最初の頃、寝る前、トイレで小声でぶつぶつ呟いていました。  
家族やパートナーと住んでいる場合、恥ずかしいです。  
旦那に「大丈夫？」と心配されました。

## 4. 潜在意識を確実に働きだすには？

マーフィーには数多くの名言があります。

- ・まわりの人より劣っていてもいい
- ・本当に失敗の連続ですか？
- ・ストレスの原因は心の色メガネ

など。

これらを何回も何回も繰り返し読んでみて下さい。

そして、特に気に入った言葉は、紙に書いてみましょう。  
携帯の待ち受けや、スマホのメモ帳を利用するのも  
いいと思います。

眠る前に、何度も何度も眺めるのです。  
心の中で何度もつぶやくのです。

これらの言葉、思考を、あなたの潜在意識に焼きつけ、  
イメージ化して、習慣にしてしまうのです。

眠る前の5分間に、です！

理想とする体型や、期間、目標体重を心に毎日描いて下さい。

そうすることで、あなたの潜在意識は、確実に働き出します。  
成功するダイエットの思考、習慣が、あなたのものになっていくのです。

その夢は必ずかないます！

## 5. 明日死ぬ可能性

考えるだけムダなことは考えない。

自分の容姿を鏡でみて、こんなブサイクなまま  
今後を過ごすのはイヤとか、

就職や結婚、子育て、将来の生活のことなど、  
人生に不安や心配はつきものです。

いつも、くよくよしていると  
その思いが潜在意識にインプットされます。

実は、これ、私にぴったりでした。  
二人目が生まれた当初、育児に疲れ、足は  
痛くなるし、抱っこ疲れで肩が真っ赤に、と。

はあ～、

っと、溜め息な毎日でした。

マーフィーは警告しています。

## 「恐れるものは現れる」

という心の法則によって、うまくいくことも本当にうまくいかなくなってしまうそうです。

そんなときは、

「明日、死ぬ可能性」

をとことん考えてみて下さい。

- ・明日、死ぬ可能性は何パーセントかな。
- ・死ぬとしたら、病気かな？
- ・まさか、駅で誰かに落とされるのでは？

確かに、死ぬか生きるかは大事。  
だけど、そんなことを考えるなんて、  
バカらしいと思えてきたのでは・・・？

考えるだけ、疲れます。

どうなるか、分からないことで頭を悩ませても  
その問題は解決しないのです。

ダイエットで体重が減らなくても、  
ケーキを食べ過ぎても、

なすがまま。

将来のことを漠然と案ずるよりも  
なにか知らないけど、楽しいな、って考える  
ほうがいいと思います。

ちびまる子ちゃんにでてくる、いつも、  
ヘラヘラ笑っているあの子のように（笑）

今日の口ぐせ：「くよくよしない」

## 6. 願望の否定はダメ～

あなたの中に、

“あなたが知らない力”

が眠っています。

（ジョセフ・マーフィー博士）

ダイエットをする目標として、あと ●●Kg  
痩せる、というのをよく聞きます。

でも、多くの人が挫折します。  
なぜでしょうか？

食べ過ぎや、運動不足、忙しい、面倒、  
続かない・・・

など、いろいろと原因はあると思います。

だけど、もっともっと大きな願望を  
抱いた場合、どうでしょうか？

- ・モデルの●●のようになる
- ・キレイになったねと、10人以上に言われる
- ・健康になって、1年間病気をしない

すべての人には

「もっとよくなりたい」  
といった願望があります。

上昇思考ですね。

音楽プレイヤーの商品開発で言えば、

カセットがCDに、そしてMD  
MP3、ついにネットダウンロード  
ipod(iPhone)と進化していきました。

これも、人々の欲求がそうしたと思います。

音楽を外でも聞きたい。持ち歩きたい。  
しかも、大量の音楽を（→ ハードディスク）  
買いに行くのも面倒（ダウンロード）。

なかには、そのような上昇思考に

毛嫌いするような人もいます。

やっかみ半分で「成り上がり」という目で見られてしまうかもしれません。

**そんなの、無視、ムシ、虫い〜。**

たんに、あなたを羨ましがっているだけなんだから。自分が出来ないのを、ひがんでいるだけ。

「もっとよくなりたい」  
「もっと手に入れたい」  
「年齢を10歳以上若く見られたい」

という考え方は、決して否定してはいけません。

ただ、「やせたい」よりも、トップモデルのように「キレイにやせる」とイメージして下さい。

あなたは、いつまでも今のままの自分で「よし」と満足してしまってはならないのです。

あなたには、「無限の力」が眠っているのですから。

**◆今日の口ぐせ： 「大きく考えていますか？」**



## 7. うまくいかない時は泣きましょう

ポジティブになれない時は、  
無理してポジティブに  
ならなくたっていいよ。

ああ～、今日も食べ過ぎた・・・  
体重減らない。  
夏まであと少し・・・。  
なんで・・・？  
どうしよう。

と自己険悪になって泣きたい時、  
皆さまはどうしますか？

以前の私なら、気丈に振舞って  
いました。

あの人にも出来ているんだから、  
私にも出来るはず！  
頑張りが足りないんだ。

って、泣くのを否定し、  
さらに自分を追い込み、  
負のスパイラルに。。。

(プライドが邪魔しちゃうんですね)

そして、ある日、火山大噴火！

子育てで疲れていたのもあったかもしれないけど、旦那に八つ当たり、

そして、どでかいケーキを楽天で注文して、やけ食い。

はあ～～、、、な日々を覚えています。

**ポジティブ思考になれない時は**

**その流れに逆らわないほうが**

**いいのです。**

マーフィーの言葉に

「涙には心のクリーニング作用がある」

があります。

ツライとき、  
悲しい時、  
落ち込んだ時は、

なかなか明るく振る舞うことなんて  
できません。

無理やり明るくなるうとしても、

なんとなく不自然で、  
ぎこちなくなります。

だったら、そういうときは、  
思いきり泣いちゃいましょう。

ネガティブな感情も涙と  
一緒に洗い流されます。

マーフィーが言うように、  
心がクリーニングされます。

ポジティブになるのは、  
それからでも  
遅くないのですから～。

◆私の好きな歌です。

泣きなさ～い、笑いなさ～い。  
いつの日か、いつの日か、花を咲かそうよ～♪

( 「花」 夏川りみ )

◆今日の口ぐせ：

「泣いてスッキリ、明日から再スタート

そして、体もスッキリに」

## おわりに

ダイエットをしていて必ずぶち当たる壁。

それは

「どうしても食べてしまう」

「エクササイズが続かない」

「面倒くさくなってしまう」

「痩せる事に諦めてしまう」

そんな気持ちになってしまった事、あると思います。

こんなとき、

「私ってなんでこんなに意志が弱いんだろう」

「本気で痩せたいって思ってるのにな・・・」

と、悲しい気持ちになってしまった事があるんじゃないでしょうか。

しかし、それは間違いです。

あなたは意志が弱いわけでも、  
痩せたいと思っていないわけでもないんです。

太っている事による苦しみを毎日味わってきて、  
「このままじゃ嫌だ！！私は変わりたいんだ！！」  
と強く思っているはずだし、努力もしています。

それなのに目標としている量以上に食べてしまったり、エクサ

サイズをサボってしまったりするのはなぜだと思いますか？  
それは、

《 潜在意識が今の体重を維持しようとしている 》

からです。  
現状維持したい！！

という潜在意識があなたの体をそんなふうにしてしまっているからなんです。

誰もが前向きに成長したいと思っています。

でも心にストップがかかってしまうのは、  
潜在意識が現状維持しようとするからなんです。

潜在意識に悪意はありません。

あなたの今の状態を《 維持 》することで  
あなたを守ってあげようとおもっているだけなんです。

今のあなたが変わっていく事で  
あなたが不幸になってしまわないように  
守ってあげているのです。

でも、そんな存在意識があなたの成長や変化に  
マイナスに作用してしまうとき、  
どうすれば良いと思いますか？

実は、これはとっても簡単な事で

解決できるんです。

潜在意識を新しいあなたに

慣らしていけばいいんです。

慣らすにはいきなりしては絶対に無理です。  
だから毎日ちよつとずつ。

ちよつとずつ《 ダイエット 》に  
ついて準備をしていくんです。

気持ちと身体、両方をちよつとずつ

《 私はダイエットをするんだ 》

という気持ちにしていきましょう。

そうすればきっといつも成功しなかった  
ダイエットが成功します。

ココでひとつ。

はじめるときが一番  
大きなエネルギーが必要です。

ダイエットをはじめようと思ったら、  
まずは気持ちから変えましょう。

そして少しずつ行動に移していきましょう。

何事も準備が必要です。

大きなことを実現するには一朝一夕では叶いません。

**小さなことから始めて、**

**自信をつけながらあなたの理想とするあなたになってください。**

ここまでお付き合いいただきまして本当にありがとうございました。

また、新しいダイエット情報を入手しましたら  
メールにてお知らせさせていただきますね。

**【発行者情報】**

◇ レポート作成者 : ひとみ@「メンタル&ダイエット アドバイザー」

◇ メールアドレス : [hitomin@elle-okina.net](mailto:hitomin@elle-okina.net)

◇ ブログ : <http://ameblo.jp/hitomi-ww/>