

< 無料配布版 >

ボディメイクを成功させ、モテオーラを出す為の…

魔法の言葉と意識の改革

ボディメイクトレーニング編 = トレーニングに取りかかる前に知っておくべき心構え。

メンタルコントロール編 = 挫折しそうになった時、立て直す為の魔法の言葉。

日常生活で自分を磨く考え方 = 日頃のアナタを磨く、モテ人間の法則。

■ボディメイクトレーニング編

① パーソナルトレーナーを選ぶ時こそ、慎重に!

「目指しているボディラインを維持しているトレーナーを選ぶこと」

が重要です。

自分の思いと全く違うカラダのトレーナーが、
成功にまでナビゲート出来るでしょうか?

色々なトレーナーさんの「ボディライン」を見て、自分の理想に近いトレーナーさんを選んで欲しい
と思います。

ゴリゴリマッチョがいいのか、細マッチョがいいのか…

ダイナミックボディがいいのか、細いスタイルを目指すのか…

色々なトレーナーさんがいるように、そうなる為のトレーニングにも色々と特色もあります。

また、専属トレーナー制ではない、コロコロとトレーナーが変わるジムもあるようですが、「マンツーマン、トレーナー対アナタの1対1」と言う事を考えると、おススメできません。

専属であればこそ、「コミュニケーション・信頼関係」を創ることから、ボディメイクは始まります。「しっかりとアナタを見ている」トレーナーだからこそ、アナタに出来るアドバイスがあるでしょう。

② 時間を守る「余裕」を持って行動する!

不慮の事態はともかく、時間・時刻に対する「少しの余裕」を持ちましょう。

いつもギリギリの到着!みたいなことはありませんか??
「間に合ってるからいいやん!」と思っていないですか?
確かにその通りですが、「自分の余裕の無さ」をアピールしているだけです!

どんな約束時間でも、何十分も早く到着する必要はありません。

「5分の余裕」で十分。これを守るだけで、アナタの信頼度はグッと上がります。

彼氏・彼女の待ち合わせの場合、仕事の打ち合わせ…待たせてカッコよく登場…とかのレベルではありません。

自分のモチベーションを維持する、当たり前のことを当たり前にする、社会的地位を築いていく最低限のルールです。

「あの人と約束したけど大丈夫かな??」と思われるのと、
「あの人が、時間きっちりしてるから安心!!」と思われるのとでは、違うでしょ??

余裕のある人、自分をしっかりと持っている人ほど、時間を大事にしています。
「時間が無いから、トレーニングは今度で…」と言っているうちは、目標までは遠い道のり。

大事なのは、
「トレーニングする時間は、創り出すこと」そして、予約時刻は、きっちり守ること
遅れて損をするのは、誰でもない「自分」なのであります。

③ トレーニングにはトレーニングの、仕事には仕事の「スーツ」で向き合う!

もしあなたがトレーニングをしている時、伸びきったTシャツやズルズルのパンツと言うような格好なら、今すぐ着替えたほうが良いですよ。

現状の自分をしっかりと把握するため、変わってきた自分を見て褒めるため、新しく買ってでも、ウェアを揃えてください。

よれよれのスーツをきた営業マンが、ガッチリ売り上げるでしょうか??
逆に、

余裕(お金だけでなく、自分自身に)のある人が、自分に汚い格好を許すでしょうか??

トレーニングにしても、遊びにしても、その場その場に合わせ、自分がモチベーションの上がる「ファッション」を持ってください。何も最新の、流行の…と言うわけではありません。

そのウェアを身に纏うことによって、自分に「スイッチ」を入れるのです。トレーニングならトレーニングの、仕事なら仕事の、「気持ちの切り替え」をしましょう。

プライベート、仕事上…で何かあった時、パッとお気に入りのトレーニングウェアに着替えることによって、気持ちも変わるはず。ダラダラ感を当たり前せず、メンタルのコントロールを行いましょ。

④ レクチャーを受け入れ、実行するひたむきさ!

トレーニング・食事管理について、様々な理論や考え方があります。ダイエットしたいのか、運動不足を解消したいのか、減量が目的なのか…いずれにせよ、一人で出来ないからパーソナルジムを選んでいるはず。

そうした結果、自分が信用したトレーナーから、レクチャーされたことを実行することが最短なはず。

「いや、NETでは〇〇って書いてあった!」
「あの本には〇〇って書いてあった!」
などと言っているうちは、せつかくのアドバイスが効果を出すことになりません。アレもコレも…と欲張るうち、すべてが中途半端になったら意味がありません。

トレーナーがいくら言っても、実行して変わるのは本人でしかないのです。

騙された!くらいの気持ちでもいいです。1週間~2週間、100%言う事を聞いてみましょう。それで万が一、変化がなければ、その時、初めて反論してもいいではないですか??

これは一般社会でも同じ。
他人の意見に耳を傾けられない人は、どんな話をしていても、
「俺が俺が!私なら私なら!」と自分の主張ばかりがガツガツと目立ち、
周りを見渡す心のゆとり・広さを感じさせません。

途中で話の腰を折ったり、かぶせて話す人がいますが、自分に自信がないんでしょうね。

⑤ 自分の「お手入れ」を欠かさない!

何も高い服を着て、高い物を持って…と言う事ではありません。

無駄なヒゲをそろえる、爪を切る・整える、髪を整髪する…
と言う、当たり前の身だしなみが大事です。

トレーニングだろうがデートだろうが、ヨレヨレの服、シワだらけのシャツ、擦り切れたパンツ…ボサボサの髪、脂ぎった顔、汚い爪…など論外。どんどん自分の価値を下げるだけ。

安い物でも大事に手入れされたモノなら、解ります。
高い物でも雑な使い方なら、解ります。

モノを大事にする、丁寧な扱いをすることで、自分に冷静さを身につけます。
爪のケア、眉・ヒゲの手入れ…自分に自信を付けてくれます。

自分の内面が出ていると思って、日頃から自分自身や持ち物を、改めて手入れしましょう。

いつもの自分が、少し変わって見えてきます。
いつも使っているモノが、いつもと違って見えてきます。
パーソナルトレーニング時には、ミラーの前で行うことも多いです。
自分をミラー越しに見て、その姿に、「しまった!!」と思うと、その瞬間、気になって気になって…

身の手入れからウェアまで、「形から入る!」でも大丈夫。
日頃の自分の身の回りのお手入れが、自分を向上させることに繋がります。

⑥ 自信を待って行動する。

アナタが上に記した事柄を出来ているなら、自信を持ってください。
いまいち自信が持てないなら、自信を持っている「振り」から始めてください。
次第にアナタに「本当の自信」がついて来てくれます!

下を向いて歩くのではなく、正面を見据えて歩きましょう!

下を向いて、目が伏せがちで…ってなると、どうしても良い印象がありません。
印象がネガティブなだけでなく、姿勢が悪くなり、腹部の肉がつきやすくなり…
良いことが一つもありません。

正面を見て、胸を張るように立ちましょう。
少なくとも前項目に関して、「やるべきことはやっているオーラ」を出してください!
毎日の同じ景色が、変わります。アナタへの視線が、変わります。
周りの人たちが、変わったきたアナタを、きっとチェックしています!!

■メンタルコントロール編

ダイエット・シェイプアップ・ボディメイクの
トレーニング、挫折しそうになった時、苦しくなってきた時、その気持ちを立て直す為の魔法の言葉。

この章では、
「叱責されろ」「考えろ」「天秤にかけろ」

3つのカテゴリーで「端的な言葉」と、「その意味」を記しておきます。

〈叱責されろ!〉

・着飾って、いつまで隠す、その身体!

「少し大きめのサイズ買っとこ」
「これ着たら隠れるわ」

こんなことずっと続けますか??
大きめの服で隠していくならいくらでも隠せます。
いくらでも隠せるので、だんだんランクアップ(?)していきます。

街中でも、「Lサイズ専門」みたいな店もありますが、どうなのでしょう?!
身長が高いLサイズは全然あり得ますが、
ただ太いだけのLサイズは「現実逃避」そのもの。

また、高いブランドの服を頑張って買ったが、「モデルさんが着ている時と何か違う!」
高い服を着たところで、「中身」は一緒。
周囲からは、「無理して着てる」なんて思われているかもですよ。

反対に、どんなにシンプルで安い物でも、
カッコよく・スタイリッシュに着ることは可能です。
中身がキマっていると、シルエットラインもキマります。

色々なもので着飾ったり、締め付けたりする状況から是非とも、脱出してください。

隠さない自分を創ることで、さらに自信がついていきます。
自信がつくと、女性ならキレイ・男性ならカッコイイ…と周囲からの違った視線を感じるでしょう。

・自分で決めるな!限界値!

その通り。トレーニングをしている時、「自分が出来るのは、ココまで。」
と、少し疲れて来た時に、終わっていませんか??
一人で何かする時、ありがちな光景です。
人間、一人で苦しい・ツライ事にあたる時には「諦めと妥協」が付き物です。
これは、誰でもあり得ます。

ただ、トレーニングに向かう時、ココからもう一歩だけ進んで欲しいのです。
よく、プレイヤー「もう、あかん」
トレーナー「あと1回!」見たいなフレーズがありますが、こういうことです。

例え、トレーナーにサポートされた状態だとしても、
この「あと1回」をやるのとやらないのでは、差が出てきます。

自分が限界を感じた状態から、1回余分に動かさせているのですから。

一人でやってるトレーニングの限界は、自分の「止め時」であり、安全・ケガ防止として当前ですし、悪い事ではありません。が、トレーナーがついているなら、その上のステージにアタックしてください！もしあなたが限界を感じていても、身体が思うぬ良い方向に対応するかも?? そのために、トレーナーがついているのですから。

・「中途半端」と「三日坊主」、その結果が今のアナタ!

食事の量を少し我慢してみた。
今までの間食を半分にしてみたけど、全然変化なし。もう、ヤめた。
トレーニングを始めて1週間、身体のライン・体重など、何も変わらないからヤめた。

典型的な、「中途半端」「三日坊主」の例。

間食を完全に省いたならまだしも、半分にしてでも食べてる「中途半端さ」
食事の量も大事ですが、「内容」も大事!
何日かトレーニングしたけど変わらないと言って辞める、「三日坊主さ」
数日で変わるわけではないです。

あなたがやめても誰も困りません。あなたが近い将来、また困るだけ。
いまこそ、その悪いスパイラルに終止符を打つ時ではないでしょうか?

今までの自分から脱却して、「やり抜く」・「突き通す」ことをしてください。
何事もしっかりと積み重ねていく事が、成功の秘訣です。

〈考えろ!〉

・「出来ない」のか? 「しない」のか?

トレーニングで「出来ない」というのは、
「明らかに度が過ぎる負荷」「ケガ、病気、身体的特徴等で動かせない」
物理的に出来ない、ということ。

「しない」というのは、「努力していない」「避けて行こうとしてる」
ということになるでしょうか。

体勢や方法については、説明を聞いて何回も繰り返すうち次第に矯正されてきます。
トレーニングの体勢が綺麗になれば、効果も倍増します。

「アッチが痛い、コッチが痛い」
と言って出来ないと言っているうちは、効果を実感するのは難しいかもしれません。
確かに、狙ったポイントをトレーニングする為、他の箇所も同時に使うことも多々あります。

でも、「意識」をポイントに置くことで集中していきましょう。
どこをトレーニングしているのか? 自分で動いている部分をイメージするのです。

あなたは、「出来ない」のですか?「しない」のですか??

・補整下着、着てる間は、シンデレラ!

「最近、体型が気になってきた」と言う方の中で、補整下着を付けている女性も多いと思います。高いお金を掛けて買ったはず。着用している間は、しっかりと体型を作ってくれていますよね?

でも、脱げば…(泣) 勘違いしてはいけません!

補整下着で締め付けたからと言って、引き締まるわけではありません。

あくまで「一時的な補整」なのですよ。

そんな楽に引き締まる魔法など、どこにもありません。たとえ何十万の下着であろうと。

目を覚ましましょう!

補助的な機能はそれで手に入るかもしれませんが、本当に変えたいなら自分が行動することです。

トレーニングと食事の管理、それしか変わる方法はありません。

・甘い言葉、謳い文句、実行するのは誰??

「ダイエット、始めようかな」 「トレーニングして、身体を引き締めたいな」

こう考えてる人、ネットや本屋さんで、

「毎日3分で痩せれる!!」 「これだけやれば OK!!」 「好きな物を食べて痩せる!!」

このような甘いキャッチフレーズの本や DVD、目にしたことがあるはず。

実際に購入した人も多いと思います。

では、実際の内容はどうでしたか??

一人で実行できましたか?? 、結果はどうでしたか??

見出しやタイトルの、いかにも「ボディメイク・シェイプアップは簡単デス!!」

的な言葉につられがちですが、途中でヤメタ人が多いのでは?? 当然と言えば当然。

そんな楽で簡単なことではないのですから、現実には。

生活習慣が異なる全ての人に向けて、同じことを勧めること自体に無理がある上、

そもそも一人でどこまでできるか??とすることなのです。

仕事の内容、活動時間帯、趣味、食生活…人には、それぞれに適したやり方があるはず。

例えば、

トレーニングが趣味のような人が、好きな物を食べても太らない。

DVD 鑑賞が趣味な人と比べられますか??

もともと食の細い人の「たくさん食べてます」と、肥満体の人の「食事の量を少し減らした」、

二人の「モノサシ」は一緒でしょうか??

甘い言葉や楽な謳い文句は数々ありますが、結局、行動するのは自分。

やった人だけが、変われます。

〈天秤にかけろ!〉

•太った身体で、モテますか?

「モテますよ!」 確かにそうかもしれません、アナタは。
大半は、タルんだ身体・肥満体型では、そうはいきません。
やはり、「カッコイイ」「キレイ」と言わずには、シェイプボディ、凹凸のあるラインを手に入れたいものです。

「食べるのを我慢したら、痩せるやん」
確かにそれで痩せることはできます。
しかし、今まで我慢出来ていないのにできますか?
更に、我慢出来たとしても、ただ単に痩せるだけです。

「食べる物の質と量を考えながら、筋肉を創っていく」ことで、
健康的で凹凸のある、モテる身体が出来ていきます。

•「貫禄」と「ただの肥満」、どっちなのか?

よく「貫禄ありますね〜」何てこと言われたりしますか?
その言葉の裏には、「肥満体ですね」の意味が見え隠れしていますよ!

ただ太れば貫禄がつくのではなく、その人のオーラが貫禄を創ります。
勘違いしているのであれば、「ただのデブ」だと言うことに気付いてください。

皆さんもよくご存じだと思いますが、世界の多くの社会では、「肥満体」というのは、
「自己管理能力不足」というレッテルを張られます。

日本位です、「貫禄」でとってもらえる寛大な社会は。

自分に鞭打つことをせず、ぬるま湯に浸かる生活もいいでしょう。
いつまで続きます?いつかは、それがダメなことに気付きます。

50代? 60代? 70代?その時に初めて、色々試すことのリスクを考えてください。
若い時ほど動けない。思ったほど力がない。頑張ってるのに結果が出にくい。

それはそうですよ。
「何もしない生活をそれまで続けた結果」を、反映してるだけです。
努力していても身体能力は年齢と共に、落ちやすくなっているのですから。
勘違いを正し、自分の身体を組み替えるなら、
カラダがしっかりと動く今のほうが、良いに決まっています。

長い人生の中の少しの間、新しく改革されたボディを手に入れましょう。

•その身体と、10年20年先も付き合える?

今の自分の身体、いや、もっと肥えてきそうな身体、

その身体とこの先、ずっと一緒です。大丈夫ですか？
長い人生、少しの間、今頑張ることで、大きく進路変更できる可能性があるのです。

いつまでも、10代20代の身体能力があるわけではありません。
今はしっかり動く身体だとしても、
5年後10年後に、今より身体が動きにくくなっていてもおかしくありません。

動ける間に、身体の改善は行うほうが良いでしょう。
動けなくなってからでは、遅いですよ？

2・3・4か月間、人によって様々ですが、ある一定期間、頑張れないですか？
身体をしっかり変えることで、この先、10年20年の見通しも変わってきますよね。
今までと変わった自分なら、今までと違った将来を創造できます!!

■ 日常生活で自分を磨く考え方

①「身なり」を整える!

「近いまでだから…」 「すぐ着替えるし…」 と考え出すと、服装も雑になりがちです。
しかし、その「近く・すぐ」の間にも何が起こるかわかりません。
いつでも気後れしない服装を心がけることで、自信と余裕を持ちましょう。

身なりを整えるのに散々時間のかかる人、
「色々迷った挙句に、やっぱりこの服を選んだ。」こんなことありませんか？

きっとそのスタイルが、「いつでも自分の納得」の服装でしょう。
色、形、生地を感じ…いつもと違うものを買ってみたけど、全く着ない!
買う時は良いと思ったけど、やっぱり…

ショッピング時の楽しさはあるでしょうけど、結局は無駄でしかありません。
「自分に似合う、好きな、自信の持てる、色とスタイル」
を把握しておけば、迷う必要などありません。

もっと言えば、「好きな服、納得できる服」しか持っていなければ、
どれをチョイスしても「よし!これでOK!」となるでしょう。

時間をかけて、似合わない服を何とか着ようとするよりも、
納得のスタイルを、迷うこと無く着こなす!
自信と納得は、アナタの行動にも影響します。

②食事のマナーは大切!

外食時・家の食事に関わらず、大事にして欲しいことがあります。

出来るだけ残さない!よく噛んで早食いはしない!

自分が食べた後のお茶碗を見てください。

米粒が残っているようではダメ人間。1粒も残さずキレイに食べる。

「作ってくれる人への礼儀」と「食欲を満たしたことへの感謝」です。

良く味わって食べることで、身体への負担も軽減します。

「しっかり味わって、キレイに食べてくれた!」作ってくれた方への最高のお礼でしょう。

「また作ってあげよう!」相手に、そういう気持ちを持たせるのモテ人間です。

③「振る舞い」は自分自信の表現!

同じことをしていても、全く違う風に見えることってありませんか??

バタバタ・ガチャガチャ動く人、ゆっくりのんびり動く人、ススッとスマートにこなす人…

「自分のペース」って大事なことですが、そのことが周りに迷惑であるなら、改善の余地があります。

「そういう性格だから。」と言ってしまえばそれまでですが、

これから取りかかる事柄に対して、

「よくわかっていない、自信がない」時によく起こる現象です。

よく理解していて自信があるなら、同じ動きでも「バタバタ」とは見えず、

「ススッとスマート」に見えるはず。

もっと言えば、「よく理解してから行動する」事で、自信ある立ち振る舞いになるでしょう。

人は万能ではありません。知らないことも解らないこともあります。

立ち振る舞いに差が出るのは、行き当たりばったりで動くのか、順序だてて動くのか。

もし仮に間違っているとしても、なんでそうなったか?を、

「考えてフォローする」か、「とにかくフォローする」かで、立ち振る舞いに差が出るでしょう。

焦らず考えて行動することを心がけてください。

④人との接し方で差をつける!

初対面の方・以前からの知人・友人…

年齢や性別に関わらず、相手と自分とは「対等」の位置から接しましょう。

最初から、「この人は〇〇だから…」

と言う見方ならその時点で、良くも悪くも気持ちも感情も振れています。

仮に以前にどんな事があろうが、3日間あれば「人間」は立派にもなりえるし、下衆にも成り下がります。

過去は過去として、0ベースから接することでフラットなものが見方が出来るでしょう。

例えば、初めての営業先で、

「知人から聞いたのだが、うわさでは、あの人は凄い人だそうだ…」

その観念をもって接したために、最初から遜るような営業をしてしまう。

「あいつは友達だから、金貸しても俺には必ず返してくれる。」

挙句に、連絡が取れなくなる。

よくあるパターンのようなのですが、「古い情報」や「又聞き」の思い込みで、相手の本当の姿に接することが出来ていないだけのことです。

どんな相手でも色眼鏡を外して接することで、

良いことも悪いことも見える。そして、そのことは相手にも必ず伝わります。

⑤用意周到さが「自分の領域」を広げる!

イメージトレーニングとも似ていますが、イメージではなく現実の準備が自分の価値を高めます。

何か行動を起こす時、自分の知識と経験をふるいにかけて、必要な準備をしておく。

「大は小を兼ねる」と言いますが、大も小も用意して、結果、小で良かったとしてもOK。

「結果、小で良かった」と言う事が、自分の新しい糧です。

「用意周到の抜かりなさ」が

自分の「これだけやってる」と言う自信・安心感、周りからの信頼感へも繋がります。

十分な準備をして失敗するのは、「仕方ない」と諦めもつきますが、

何の準備もなしに失敗するのは、「何してたの?」と言う後悔にしかありません。

⑥メッキは剥げる。100%理解することは説得力を生む!

どんなことでも当てはまります。「説得力」と言うのは、つまり自信・余裕の表れ。

「～～だと思ふ。」ではなく、

「～～だ!」と言い切ることが出来るのです。

20%の理解と100%の理解では、説得力の勝負となると…当たり前ですが、必ず「勝て」ます。

説得力のある人間と言うは、結局、「言い切る根拠を持つ」と言う事。

もし、アナタが誰かに何かについて話す時に、

「知ったかぶり」をした瞬間、「弱み」を抱え込むことになります。

態度がネガティブに変わり、オロオロと見えてしまうでしょう。
対して、100%理解していることとなるとどうでしょう？
何をどう聞かれても、余裕を持って返答出来るのではないですか？
「自分が理解している」と言う現実が、
アナタに自信と余裕を与えてくれ、説得力という力を生み出します。

見栄を張るわけでもなく、知ったかぶりをするでなく、
「100%理解していること」だけを「知っている」と認識しましょう。

説明会やプレゼン等の場が与えられた時、
「その事柄に対して、100%の理解を手に入れる」こと。
前項の「用意周到さ」と「抜かりない準備」が、アナタを説得力ある人間へ押し上げてくれます。

20%の理解度で取り繕ってみても、そのうち「メッキ」が剥げるだけ。
無駄な背伸びは、アナタをモテ人間から引きずり落とすことに繋がります。

< いかがでしたか? >

自分に当てはまる事柄は、いくつかありますか??

アナタがワンランク上がるための必要な条件、

これからの自分を変える要素の一部、

として頭の片隅にでも置いておいてください。

「はっ!!」とした時が必ず訪れます。

その時、このペーパーから得る物がきっと役立つはずです。