



モヤモヤをリセットして、心が整った状態で、明日が始まる

明日、いいことが起きる 眠る前の自分への質問

2022年2月7日発行

株式会社あさ出版(代表取締役:佐藤和夫、所在地:東京都豊島区)は臼井 由妃 著『明日、いいことが起きる 眠る前の自分への質問』を2022年2月7日(月)に刊行いたします。

眠る前に自分に質問をすることで、長所や短所、魅力も見えてくる

「眠る前の自分への質問」で、目覚めの良い1日をスタートできる状態を作り出すことができるのが本書。3万人のビジネスパーソンに質問し続けてきた著者が、選りすぐった54個の質問を紹介。

その日の状況に合わせた質問を選び答えるだけで、心が整い、よい眠りとなり翌朝から高いパフォーマンスをあげることができます。

さらに質問を繰り返していくうちに、自身の内面に変化を起こし、頭を悩ませている問題や心のモヤモヤの根幹を解決していきます。質問の取り組み方や答えの解釈やアドバイスもあるので、誰でも安心して取り組みます。

新型コロナウイルスのさらなる感染拡大で、不安やストレスを抱える人がますます増える中、憂鬱になりがちな朝をスッキリ明るい気持ちで迎えることのできる1冊です。

明日、いいことが起きる

タイトル: 眠る前の自分への質問

ページ数: 192ページ 著者: 臼井 由妃

価格: 1,430円(10%税込) 発行日: 2022年2月7日

ISBN: 978-4-86667-334-9

【目次】

- 1章 眠る前の3分の質問があなたを変える
- 2章 人間関係を好転させる質問12
- 3章 自分を成長させる質問12
- 4章 うまいかない状況を変える質問10
- 5章 チャンスや幸運をつかむ質問10
- 付録 心にゆとりを生む朝の質問・いいことを引き寄せる昼の質問10

【著者プロフィール】

臼井 由妃(うすい ゆき)

著述家・講演家・熱海市観光宣伝大使

1958年東京生まれ、33歳で結婚後、病身の夫に代わり経営者となる。独自の発想法と行動力でヒット商品を次々に開発し、通販業界で成功。多額の負債を抱えていた会社を優良企業へと導く。その手法が各種メディアで紹介され、「マネーの虎」(日本テレビ系)にも出演。

経営者、講演家、ビジネス作家として活躍する傍ら、行政書士や宅地建物取引士などの資格を短期取得。その実践的な時間術や仕事術、勉強術には定評がある。著書も多数あり累計170万部突破。



人は、過去の経験などによって無意識のうちに蓄積された価値観や習慣、思い込みから形成された、自覚されていない「潜在意識」と、普段認識できる論理的な思考や判断力、理性や知性など、言葉にできる「顕在意識」の2つを持っています。

人格や行動を形成しているのは、圧倒的に潜在意識です。願望実現に必要な割合は潜在意識が90%、顕在意識が10%くらいだと言われています。また、人が活動する日中にメインで働くのは、顕在意識です。一方、潜在意識は、人が寝ているときに活発に働きます。

眠る前、意識が顕在意識から潜在意識に切り替わるときに「自分への質問」をして、望む感情をイメージすることで、潜在意識は自分が本当に望んでいる感情をより強く読み取ってくれます。「夜眠る前の自分への質問」を習慣にすることで、感情が信念となり望む未来を引き寄せるのです。

夜眠る前の自分への質問 例

※本書より一部抜粋要約

Q.その不安はどこから来ていますか？

人は、適度な不安であれば、その原因を理解し、対応しようとしませんが、過度な不安になると「攻撃」や「逃避」に向かいます。「攻撃」や「逃避」を続ける間、心はどんどん疲弊していきます。心がただただ疲弊する時間は、限りある人生の無駄遣いとも言えます。少しでも早く抜け出すことです。

不安に襲われたときは、あなたが抱いているその不安がどこから生じたのか、そして、どの程度なのかを明らかにしましょう。漠然とした不安なのか、根拠がある不安なのかはわかるだけでも、心を平穏に戻すことができます。

Q.行動をためらうのはなぜですか？

人は自分が変わることや、環境が変わることを恐れるところがあります。だから行動をためらい、なかなか新たな1歩を踏み出せないのです。

1歩が踏み出せないときは、なぜ踏み出せないのか、その理由を自分に聞くほかありません。踏み出せない理由と向き合うのです。

何事も完璧にやりたいという心理が働いて、行動をためらっているのならば、とりあえずやってみるという構えでいきましょう。

大きすぎる目標を掲げてしまったために、行動をためらっているのならば、目標を見直し、現在の実力と照らし合わせて2~3割増しにするのもいいでしょう。

Q.人の成功を素直に喜んでいますか？

成功している人は、他の人の成功を心から喜びます。他の人の成功を心から喜んであげることができているとき、喜んであげている側にもプラスのエネルギーが生まれるため、いいことが起こるようになります。

わかってはいても他の人の成功をなかなか心から喜ぶことができないこともあるでしょう。

だからと言って、そんな自分を責めないでください。「自分はあの人よりも頑張っているのに悔しい」と思うのは、自然な感情です。そういうときは、自分の親しい友人の成功を心から喜ぶことから始めて、その範囲を少しずつ広げていきましょう。