

COMPACT
disc
DIGITAL AUDIO

ハピサク教材シリーズ 01

犬飼ターボ

自信を育てる方法



Happy & Success !

自信の育て方

著作権について

本テキスト、CD、音声ファイルには著作権が設定されており、著作権法でその権利が保護されています。

本教材を購入したということは、著作権者である犬飼ターボと受講者の間で使用許諾契約が成立したことになります。

本教材で得た情報の使用の結果については受講者の自己責任とします。この情報を使って生じた一切の責任を著作権者は負いません。

基本的には、本教材から得た情報を無断で使用することを禁じます。

ただし、以下の場合を例外とします。

【許可が不要】～宣伝になるため～

以下の場合には犬飼ターボの教材で学んだものである旨を伝えることを条件に事前の許可なく行うことができます。

- ① 本教材で得た情報をそのまま自分のセミナーや講演会等で予定外に話すこと。
- ② 本教材で得た情報を元にして、表現を変える、情報を付加するなどしたものを自分のセミナーや講演会等で予定して話すこと、またはテキスト等にして配布すること。
- ③ 音声ファイルやCDを購入者ではない人と一緒に聞くこと。

【許可が必要】

以下の場合には事前の許可が必要です。著作権表示に関する取り決め、または著作権使用契約の締結が必要な場合があります。

- ① 本教材で得た情報をそのままコピーや転載して配布すること。
- ② 本教材で得た情報をそのまま自分のセミナーや講演会等で予定して話すこと。またはテキスト等にして配布すること。

以上のルールに違反して著作権者に損害が生じた場合、損害賠償が発生する場合がありますのでご注意ください。

自信の育て方

内容

1、自信をボロボロにする2つの悪習慣	4
2、自信を育てる3つの条件.....	5
3、自信をなくさせている5つの本心.....	6
4、自信がない人の13の勘違い.....	7
5、自信を育てる7つのステップ	10
6、自信保護機能.....	11

犬飼ターボプロフィール

ハピサク（ハッピー&サクセスの略）を伝える成功小説家。

ビジネスで成功すれば幸せになれると信じ、24歳で中古車ブローカーとして起業するが失敗。

自分の弱点だった人付き合いのコンプレックスを克服するために完全歩合制のセールスに挑戦し、27歳のとき年間2000名が在席する会社で全国1位を獲得。

翌年にマーケティングの会社を設立し、再独立。

出会った起業家たちと新規ビジネスを次々に立ち上げ、4つの店舗を持ち、9つの法人の役員を勤め、障害児の自立支援と起業家を育成する二つのNPOを設立し社会貢献にも取り組む。

30歳のときには個人で経営する会社の売上が1億円を超える。

業務を人に任せ週休6日を実現し、紹介によって出会った女性と結婚。

こうして世間で言われる成功（収入、地位、名誉、時間）を手に入れたものの”完全に満たされた幸せ”は感じられず、人生とはこんなものなのだろうと失望し、若死にすることを夢見る。

31歳のときにトラウマを解放するセラピーと出会い衝撃を受け、3年間で200個以上を解放。

その過程で成功と幸せは軸が違い、成功にステージがあるように幸せにもステージがあることを発見。成功と幸せの両方を手に入れる生き方“ハピサク”を確立し世に広める活動を開始。

2005年には東京から八ヶ岳に移住。3人の子供にも恵まれる。

毎年ハピサクを伝える成功小説を発表しベストセラーとなっている。

平行して「ハピサクレッスン」や「マジカルワンド」等のセミナーを生みだし、公認トレーナーによって全国で開催され、延べ1,000人以上が受講している。

多くの人にハピサクを広め、幸せな成功者を次々と世に送り出している。

著書に「CHANCE」「DREAM」「天使は歩いてやってくる」「TREASURE」（飛鳥新社）、「星の商人」（サンマーク出版）、「オレンジレッスン。」（徳間書店）がある。

★公式HP <http://inukai.tv/>



自信の育て方

1、自信をボロボロにする2つの悪習慣



自信がない人が無意識にしている2つの癖です。

まずは、これをやめることから始めましょう。

辞め方は簡単です。ただ気付いたら止めます。

このとき（ ）を加えるのがポイントです。

① 後悔…記憶をマイナス上書き

② 妄想…相手の反応を見て憶測を広げ、マイナスの妄想をしていく

★自信の4段階

①やり方を知らないし、経験もない

②やり方は知っているが、経験がない

③経験があるが、意識しないとできない

④経験があつて、意識しないでできる <できて当然>

※人は多くの「できて当然」があります。あなたにとって「できて当然」レベルのものは何ですか？

自信の育て方

2、自信を育てる3つの条件



植物を育てる3つの条件を知っていますか？ 水、温度、日光の3つが必要です。

同じように、自信を育てるにはこの3つの認識が必要です。どれか一つが欠けると、自信を枯れさせてしまいます。

1、自信とは想像

自信が無い人は自信とは（ ）だと思っている。

2、自信とは自己認識

自信が無い人は自信とは（ ）だと思っている。

3、自信とは過去の認識

自信が無い人は自信とは（ ）だと思っている。

自信の育て方

3、自信をなくさせている5つの本心



あなたが今までやってきた自信をつける努力は無駄です。
自信がない人は、口では「自信をつけたい」と言いながら、本心では自信はないほうがいいと思っているからです。その本心にある誤解を書き換えないと、どんなに意識レベルで努力しても、無意識レベルで抵抗して元に戻り、努力が無駄になります。

1. 自信があると傲慢な人になってしまう。
2. 自信過剰になるのが怖い
3. いままでもそうだった。自信がないほうが私らしいから。
4. 自信がないといっていると攻撃されないから
5. 失敗しそうで怖い

自信の育て方

4、自信がない人の 13 の勘違い



自信がない人は、自信がある人からすると驚くような勘違いをしています。
自信が持てないのは当然なのです。
この勘違いを解かない限り、自信は育ちません。
何度も繰り返し聞いて自信がある人の考え方を“常識”にしてください。

1. 自信は現実的な根拠が必要だ。
2. 自信を持つには他者からも評価されなければならない。
3. 自信を持つには実績がなければならない。
4. 自信を持つことは特別なことについてでなければならない。

自信の育て方

5. 100%できなければ自信があると言ってはいけないと思っている。

6. すべての分野で自信がないと、自分は自信があると思ってはいけない。

7. 比較対象はトップレベルでなければならぬと。

8. 未来もずっと続けられそうもなかったら自信を持ってはいけない。

9. 興味がないものができても自信にカウントしてはいけない。

10. 自信がなければ始められない。

自信の育て方

11. 最後までやり遂げる自信がなければ始めてはいけない。

12. 自信が無い男性は自信がなければ男らしくない。

13. 自信が無い女性は自信がある女は嫌われる。

自信の育て方

5、自信を育てる7つのステップ



自信がない人は、自信がある人と比べると行動量が足りていません。
いつも安全な行動を繰り返しています。

できることしかやらない→やったことがないことはできる気がしない→
できることが増えない→できることが少ない私はだめな人間だ
というセルフイメージが強化されるパターンになっています。
できることしかやらないパターンから抜け出しましょう。

《自信を育てる7つのステップ》

- ①あたらしいことをやるときに、自信ではなく（ ）があるかないかで決める
- ②（ ）とは「 」と感ずること
- ③面白そうとは（ ）ことではなく、
ただ（ ）ということを経験してみる
- ④やってみると（ ）が分かり、（ ）になる
- ⑤（ ）ことはもっとやりたくなり、（ ）が深まる
- ⑥（ ）が深まると、「できたところまでは出来る」という自信に変わる
- ⑦それが根拠となって、他のこともできるようになることが信じられる

自信の育て方

6、自信保護機能



自信がある人は、失敗したときや他人からのマイナスの評価をされたときに自己評価を下げません。
心の中でひとりごとをつぶやき自分を守っています。
自信がない人は、自己評価を下げてしまいます。
自信保護機能を習慣にしましょう。

失敗して他人に「あなたはダメだ」と否定されたとき

自信がある人はどんなふうに心の中で思うことで自分を守っているのか？

「今回は _____ 」
「次は上手くやればいい _____ 」
「人は人、自分は自分 _____ 」
「人間なんだから _____ 」
「自分の _____ じゃないから仕方ない _____ 」

犬飼ターボのハピサク教材シリーズ

- 01 自信を育てる方法
- 02 自分を好きになる方法
- 03 セルフィメージを高める方法
- 04 マイナス感情の扱い方

★20巻まで制作する予定です

ご購入や詳しい情報はこちらで

<http://inukai.tv/>



犬飼ターボのハピサク教材シリーズ 01 自信の育て方

2013年 1月 初版発行

制作・著作 犬飼ターボ

運営 ゆーほー株式会社

〒224-0057 神奈川県横浜市都筑区川和町 2155-8

(FAX) 045-941-0966

本テキスト、ならびにセミナー内容の複製・無断使用は著作権法の定めによりこれを禁止します。