

# 無敵のメンタル

著者:千田琢哉

## ① 考え方を変えればメンタルは強くなる

### 1. 臆病者こそ成功者になれる

- 臆病者は 頭脳明晰で想像力が豊かな証拠。
- 成功者の多くは元々臆病者だったが、熟考し決断を下すことで偉業を成し遂げた。
- 自分の臆病さを 才能として活かす ことが大切。

### 2. サラリーマンは恵まれた環境である

- どれだけ失敗しても クビになるだけで済む。
- 給料をもらいながら学べる 貴重な環境に感謝し、どんどん挑戦すべき。
- 独立後の方が挑戦には膨大な時間・お金・勇気が必要になる。

### 3. 自分の弱点を克服するより、強みで勝負する

- 人前に出るのが苦手なら、出ない人生を選ぶのもアリ。
  - インターネットや文筆業 など、顔を出さずに成功する方法は多数ある。
  - 無理に苦手を克服するよりも、自分の 得意分野を伸ばす方が成功に繋がる。
- 

## ② 人間関係を整理してメンタルを強くする

#### 4. 裏切られてもふてくされなければ運気は上がる

- 裏切った人は例外なく落ちぶれる。
- 裏切られた人は、ふてくされなければ運気が好転する。
- 復讐や仕返しは不要。相手は勝手に自滅する。

#### 5. 決別はあなたの運気を上げる

- 人との別れは運気が変わるタイミング。
- 過去の関係に執着せず、別れた相手を追いかけないこと。
- 決別はあなたにも相手にも新しいステージをもたらす。

#### 6. 嫌いな人の話をするのは人生の無駄

- 悪口や愚痴を言う時間は、嫌いな人のために人生の貴重な時間を使っているのと同じ。
  - 悪口を言った後はスッキリせず、自己肯定感が下がるだけ。
  - その時間を 勉強・趣味・大切な人との時間 に使うべき。
- 

### ③ 人生の真理を理解し、心を鍛える

#### 7. 多数決に頼るな

- 成功者は人生のどこかで多数決から降りている。
- 人は集団になると依存心が芽生え、考える力が低下する。
- 「成功の反対は多数決」という意識を持つべき。

#### 8. 死を意識すると人生が変わる

- 人はいずれ必ず死ぬ。
- 死を意識することで時間の無駄を減らし、人生を大切にできる。
- 亡くなった人に恥じない生き方をすることが 最高の供養 になる。

## 9. 「人の見ていない時や場所」での行動が人生を決める

- 表舞台ではなく、舞台裏の生き方が本当の人間性を作る。
  - 長期的な成功者は 人が見ていないところで誠実に生きる ことを徹底している。
  - 美しく歳を重ねる人は、舞台裏での生き方も美しい。
- 

## まとめ

- ◆ 臆病者は成功する才能を持っている。自分の強みを活かせば良い。
- ◆ 人間関係の断捨離を恐れず、悪口や愚痴の時間を減らすことが大切。
- ◆ 多数決に流されず、死を意識しながら生きると人生の質が向上する。
- ◆ 人が見ていない時こそ、誠実に生きることによって長期的な成功が手に入る。