

# *DREAM & SUCCESS*

合格への信念強化・熱意持続法で  
受験・試験に合格する方法

夢実現日記®受験・資格試験合格 90 日

[gokaku1.com](http://gokaku1.com)

[gokaku-go.com](http://gokaku-go.com)

90日間、合格までの信念強化・熱意持続法（成功体質になるためのトレーニング）

90

12/1

自分で決意できないヤツ  
自分で決心できないヤツ  
自分で覚悟することのできないヤツ  
去れ！ 立ち去れ！ 受験というリングに上がる資格はない  
最初から負け組みだ

2026. 3. 1 私は〇〇大学に合格する！

例

あと10分でここまでやる

89

12/2

まず、キーワード（コトバ）を設定します  
キーワードとは、自分の夢にその実現期限日を設定したもの

毎日毎日、一行のスペースにキーワードを書いていきます  
時々、二回ずつ重ね書きすれば、90日で約100回の自己暗示になります

例

88

12/3

遅いことなんかあるものか  
大逆転満塁ホームランなんてドラマはいくつでもあるはず  
今度はオマエの番だ。オマエがやる番だ  
胴上げされる自分がイメージできないのか？  
祝福されまくっている自分をイメージしてみる

2026. 3. 1 私は〇〇大学に合格する。絶対合格してやる

重ね書きの例

87

12/4

どんなに気乗りがしなくても  
どんなに自分で自分自身に点火できなくても  
毎日必ず机に向かえ。必ずだ。やる気がわいてくるから  
カラ元気・カラやる気で机に向かってみる  
テキスト・問題集をめくってみる。ちゃんと火がつくぞ

2026. 3. 1 私は〇〇大学に合格する。絶対合格してやる

日付けを  
記入する

86

12/5

「だからお前は・・・」「こうすればもっと・・・」  
その「だから」も「こうすれば」も自分が一番わかっているはずだ  
見返してやれ  
誰を？  
決まっているじゃないか。自分の運命を、だ

2026. 3. 1 私は〇〇大学に合格する！ 絶対合格！

85

12/6

一つの夢がかなったら、次は何をしたい。  
それが実現したら、次は・・・という具合に、  
どんどん次にやりたいこと、欲しいものを挙げていく。

**自分の可能性を、限界の枠を拡げ続ける訓練。**

「 大学合格」の次は、「 をする」「 に行く」  
その次は、「 にチャレンジしてみる」でも良い。  
連想ゲームだと思って次々と挙げていく。  
記入は、少しずつでも良い。  
修正も補正も自由に、だ。

84

12/7

今の夢

合格後、まず〇〇に旅行に行く。〇△の資格にチャレンジする →

この冊子を手をしているということは、達成すべき目標が間近に迫っているということです。

貴重なそして大事な時間です。急ぎましょう。

### ■キーワードの設定

まず

夢・目標を信念化するためのコトバ

こうなりたいと思う姿を表すコトバ(ゴールシーンをイメージできるコトバ)

夢・目標とその実現(達成)期限日を設定したコトバ

を設定します。

あなたは、目標とするものが何か、それがいつ達成されたら良いのか、すでに把握できているはずです。

さあ、やってみましょう。

2026. 3. 1 (私は) ○○大学に合格する

目標と期限が設定されています。これでOKです。

まず、走り出すことが大事です。

しっかりとこなかったら、途中でニュアンスを変えても大丈夫です。

もっとも途中であきらめたから、

2027. 3. 1 (私は) □△大学に合格する

という具合に1年も後の合格予定に変更した、というのは問題外です。

さらに、自分の信念強化のために次のようなコトバにしても構いません。

2026.3.1 (私は)〇〇大学に合格する。絶対合格する(してやる)

これがキーワードになります。(魔法の)キーワード=おまじないみたいなものです。

このキーワードを使ってやる気と熱意を持続させます。

#### ■キーワードの使い方の前に(準備)

この小冊子の2ページ(表紙の次のページ)の記入例をみてください。

記入例を参考に、本文の『試験日まであと90日』という文字の欄の下に、今日の日付けを記入します。

時間があれば、89日の文字の欄の下に明日の日付けを記入してください。

そして、順に試験日当日までの日付けを記入しておきます。

これで準備OKです。

この小冊子がカウントダウン式の日記帳のようなスタイルになっていることに気づいておいてください。

## ■ キーワードの使い方

---

勉強の始めに

机に向かった時に

一日の始まりに(朝、起きてすぐ)

トイレで(何冊も印刷して置いておけば可能です)

夜、寝る前に

自分で決めたキーワードを、毎日、最低1回以上記入します。

できれば、勉強開始の時が一番です。

勉強に「はずみ」がつくからです。

いやいやジョギングを始めても、いざ走り出すと気分よくなってしばらくジョギングを続けてしまう、なんてことがよくあります。

これといっしょです。

勉強のための導火線・起爆剤にするのです。

それと、このキーワードを書くということには、もう一つの大事な役目があります。

目標は、合格までの90日間で最低100回の記入です。

(もし、重ね書きで一行のスペースに10回ずつ書いたら、90日間で約1000回の記入になります)

千羽鶴・千人針・千日行など、昔から1000という数字は、祈願のために利用されてきました  
お百度参りという祈願も、それを10回繰り返しますので、合計1000回になるのです。

1000回繰り返すということは、それだけの思い(祈り=エネルギー)が、必ず届くと信じられてきたのです。  
信じる信じないは別にしても、一つだけ間違いのないことがあります。

それは、繰り返し繰り返しが、あなたの目標・夢・願望を潜在意識に刻みつけることになるということです。  
潜在意識への究極の自己暗示になるのです。

ですから、何回も何回も書いてください。

実際、漢字や英単語などを覚える時に「書いて」覚えるというやり方があります。

五感を使った方が暗記しやすいということもありますが、まさに、潜在意識に刻みつけるということになるからです。

ど忘れした時に、表面の意識が思いだせなくても、手を動かしたら思い出せたということがあるはずです。

(漢字の書き順や英単語のスペルなど)

これは、まさに潜在意識が覚えてくれていた、ということです。

繰り返します。

可能であれば、繰り返し・繰り返し、キーワードを書いてください。

起爆剤(導火線)と潜在意識への刻印(刻みつけ・自己暗示)になる、のです。

1. 合格(夢の実現・成功・目標達成)は、もちろんのこと
2. このノウハウを使えば成功するということ＝成功体質に変身できた、ということも成果になります。

一生使えるノウハウ・自分だけのオリジナルの成功ノウハウということなのです。

あらためてスタートです。

さあ、スタートしましょう。

どれだけの思い・熱意を、どこまで持続できるか？ です。

あなたの決意・決心・決断・覚悟の上に、この「信念強化・熱意持続法」が機能するのです。

スタートの前に、疑問点を持たれた方へ

本小冊子の本文の小タイトルに、下記のようなものがありました。

「合格への信念強化・熱意持続法」で受験・試験に合格する方法

この二つの秘訣の訓練だという意味は、もうおわかりですね。

二つの秘訣とは、スバリ次のようなものです。

■ 合格・夢実現・成功までの熱意の持続と潜在意識への刻みつけ・・・夢をかなえる二つの秘訣

熱意の持続・・・・・・秘訣1 ← 何だと思いませんか？

潜在意識の活用・・・秘訣2 ← これもわかりませんか？

秘訣1・・・毎日毎日、キーワードを記入するという約束をしました。それを、確実に実行してください。

持続のための訓練にもなる、ということです。

秘訣2・・・1000回の記入＝潜在意識への刻印にチャレンジします。

その結果として

90日間のトレーニングで得られる成果(効果)が何になるか、もう想像がつかますね。



## ■ 発奮のためのコトバ(メッセージ)

---

それと、「なにくそっ」という奮起のためのコトバ(メッセージ)が、あたかもあなたの日記を事前に読んで、しかも未来から現在へやってきてコメントを入れたような形で記載されています。

「このやろう」と思ってください。

わざと、発奮してください。

わざとでOKです。発奮するフリだけでもOKです。

カラ元気という言葉があります。

人間は、カラ元気を出せば、やる気がでるのです。

やがて、やる気が熱意・情熱にまで昇華するのです。

90日間チャレンジしてください。

90日間のトレーニングだと思ってください。一生、役に立つノウハウの習得だと認識するのです。

あとは、やるか・やらないか、だけです。

私の人生ではありません。他ならぬ、あなたの人生、です。

早速、始めてください。

合格・夢実現への旅立ちです。

90日後に、ゴールの向こう側で待っています。笑顔であなたを迎えることができると信じています。

1. 合格(夢の実現・成功・目標達成)は、もちろんのこと
2. このノウハウを使えば成功すること＝成功体質に変身できた、ということも成果になります。

一生使えるノウハウ・自分だけのオリジナルの成功ノウハウということなのです。

あらためてスタートです。

さあ、スタートしましょう。

どれだけの思い・熱意を、どこまで持続できるか？ です。

あなたの決意・決心・決断・覚悟の上に、この「信念強化・熱意持続法」が機能するのです。

90日間 絶対「合格する」という信念を強化する・熱意を持続する方法

合格(夢実現・成功)データ入力ブック

90

自分で決意できないヤツ  
自分で決心できないヤツ  
自分で覚悟することのできないヤツ  
去れ！ 立ち去れ！ 受験というリングに上がる資格はない  
最初から負け組みだ

89

あと10分でここまでやる  
あと15分でここまでは、やる  
その繰り返し繰り返しだ  
その繰り返し繰り返しがものすごい集中力を生む  
訓練だ。ヤレ！ そのくせがついたら大きな財産になるから

88

遅いことなんかあるものか  
大逆転満塁ホームランなんてドラマはいくつでもあるはず  
今度はオマエの番だ。オマエがやる番だ  
胴上げされる自分がイメージできないのか？  
祝福されまくっている自分をイメージしてみる

87

どんなに気乗りがしなくても  
どんなに自分で自分自身に点火できなくても  
毎日必ず机に向かえ。必ずだ。やる気がわいてくるから  
カラ元気・カラやる気で机に向かってみる  
テキスト・問題集をめくってみる。ちゃんと火がつくぞ

86

「だからお前は・・・」「こうすればもっと・・・」  
その「だから」も「こうすれば」も自分が一番わかっているはずだ  
見返してやれ  
誰を？  
決まっているじゃないか。自分の運命を、だ

85

スポーツは、いきなりダッシュなんてやらない  
必ず柔軟体操やランニングから入る  
いっしょだ。勉強もいっしょだ  
パラパラとテキストや問題集をめくることから始めてみる  
ダッシュしたくなるから

84

脳が喜ぶ復習法  
15分間やって5分間だけその15分間ぶんの復習  
また15分間やってその15分間ぶんの復習を5分間  
また15分間やって5分間復習  
やってみる。脳が喜んでくれるから

今の夢が実現した後の次なる夢は？



83

前倒し勉強法だ  
明日の分まで今日やる  
明日は、あさっての分をやる  
どんどんどんどん、先へ先へ行け  
ライバルとの差が2倍・3倍になるから

82

グズグズしている暇なんかないだろ？  
一心不乱に、わき目も振らずに、だろ？  
一生懸命、当たり前だろうが？  
受験に臨む今のテメエの年齢の、今日という日はもうないんだぞ  
だから、やれ！ さあ、やれ！

81

限界というフィールドの中だけでぬるま湯につかるのか  
自分自身をその中で遊ばせておくんじゃない  
フィールドを囲う柵の外側には無限の可能性があるので  
一生その中で過ごすつもりか  
柵の外側のワクワクドキドキする世界に飛び出せ

80

思い込みは潜在意識への刻印だ  
より強く、より深く刻印するには？  
そうだ。何回も何回も、なぞるように繰り返すのだ  
「ワタシは、〇〇に合格した〇△です」  
心の中で（無声音で）、出会う人・街ゆく人みんなに挨拶してみる

79

10日間程度やって、まだやる気がでないだと？  
やめちまえ！  
人生すべての場面でそうなるから  
熱く生きる人生とは無縁の人生を選択するということだな？  
やめちまえ！ やめちまえ！

78

追いかけて回すから、振り回されるんだ  
まっすぐ見て、自分が信じたことをやれ  
信じたことを一生懸命やれ  
周りがついてくる。周りが評価してくれる  
運命ってヤツも人生ってヤツも、テメエを評価してくれるから

77

自分自身に再点火する時に自覚しろ  
これまでやってきていたヤツとやってこなかったヤツ  
わかるだろ？  
やってこなかったなあ、と自覚できるなら  
1.5倍？ ノー（No=ダメ）だ。人の2倍やれ！

前の夢が実現した後の次なる夢は？



76

わからない問題。うまくできないポイント。覚えられない単語  
気にするな  
色のついたマーカーで印をつけて先へいけ。先を急ぐのだ  
後でヒラメクから。あれっ？ とヒラメクことがあるから  
そんなものだと思え。先へ、先へ、だ

75

若いから、時間がいくらでもあると思っているだろう？  
人生の折り返し地点を過ぎたら気づくことになるよ。でも遅い  
返ってこない時間の大切さを実感できることになる。でも遅い  
スキマ時間、無駄な時間・・・見つける努力をしろ  
あーもったいなかったなあーという時間・・・今から縁を切れ！

74

感動は、人を動かす  
間違いなく人を動かしてくれる  
自分自身に感動するくらいやってみろ  
人生に 응용が効くから  
それができる人間は強い。そのための訓練だ

73

熱意なきものは去れ！ だっただろう？ 退場勧告ではないぞ  
当初から受験競争に参加する資格がなかったのだ  
参加してはいけなかった、ということ  
世の中には、自分と同じタイプの人間だけではないぞ  
とんでもないくらいの頑張りができる人間が、いくらでもいる

72

やるためには、手段を選ばず、だ  
いかなる手段でもいい。合格する方法を考えろ  
やるのは自分だ。長所も短所もわかってるだろ？  
四の五の言わずにやれ。どんな手を使ってでも覚える  
どんな手を使ってでも勉強しろ、だ

71

ある日突然が、必ずやってくる  
急に数学ができるようになる日が  
急に英文が理解できるようになる日が  
そうだ。自覚できるようになる日が必ずやってくる  
その極意は継続してやること、だ。ケ・イ・ゾ・クだ

70

今日で三週間だ。エライぞ  
どうだ、ここまでやったんだ  
乗りかかった船だろ？  
最後までやれ。やりとおせ。あつという間に終わるから  
そのあとはバラ色の人生だ

その次の夢は？



69

集中力アップの秘訣。スピードあるのみ、だ  
じっくりとやる・・・ノーだ  
ドンドン読み進む。先へ先へ進むのだ  
ゴールしたらスタートに戻ってヨーイドン、だ  
また、ドンドンドンドンと進む。それが秘訣だ

68

私はできる。私はできる。私はできる。私はできる  
私は勝つ。私は勝つ。私は勝つ。私は勝つ。私は勝つ  
私は合格する。私は合格する。私は合格する。私は合格する  
私は合格した。私は合格した。私は合格した。私は合格した  
合格！合格！合格！合格！合格！合格！合格！合格！合格！合格！だ

67

意識で覚えようとするから大変なのだ  
無意識の意識に覚えさせろ！  
覚えようとしなくても、何回も聞いたCMが自然と口からでる  
そんなレベルにせよ、ということだ  
意識なんか関係なし！機械的に、繰り返し繰り返し、だ

66

あれがあったらするのに・・・  
○○がないから、やらないんだよねー  
□にするな！ やらないことの都合の良い「言い訳」だ  
やるためにどうするか、どうすれば「それなし」でもやれるか  
それがやる気だ。「ヤ・ル・キ」。ヤレ！

65

人間の頭脳は素晴らしい能力を秘めている  
試したことがないから実感できていないのだ。試してみろ  
今日一日、とんでもないくらいにヤッテみる  
20時間/24時間というくらいヤッテみる  
新しい自分が発見できるから

64

前の日に、寝る前に必ず明日の予定を立てろ  
明日は、何と何をここまでやる  
このページまでは、やる。それでOKだ。それから寝ろ  
決めたら、やれ。決めたら何としてもやる、だ  
このくせ=ノウハウが大きな恵みを与えてくれるから

63

今日から、人ができないことをやってみろ  
自分の人生の上で、必ず軸となるから  
確固たる自分を構築できる  
自分を超越することができるのは、誰だ？  
他ならぬ自分自身だけなんだぞ

その次の夢は？



62

適当な気持ちで  
中途半端な気持ちで  
いい加減な気持ちのまま、今日までできました  
何だと？ 帰れ！ ヤメロ！  
一度くらいは真剣にやってみろ！ 真剣にやれねえのか？

61

さあ、あと2ヶ月だ  
あせる必要なんかない。自然体でいい  
十分に成長してきている。どんどん成長している  
機械的に机に向かえ  
もはや、意識しなくてもやる気と集中力がわいてくるはずだ

60

今日から、今から、再点火しろ  
「何が何でも合格する」と書いてみる  
「合格、頑張る」と書いてみる  
書けば何かが変わるから  
再点火できるまで書け！

59

まだ取り返しがつく  
人生ってそんなものなんだ  
「あーもう無理かも」？ 言うな！  
本人が選択すればそのとおりになる。当たり前のことじゃないか  
もう一度本気でやってみろ。自分に感動するから。すごいぞ

58

運命を変える。運命とは、「命」を運ぶこと  
自分の「命」を今とは別の場所に運ぶこと  
もちろん「命」とは「心」ということ  
「心」＝「強い思い・深い深い意識」だ  
自分の強い気持ち・強い思いで自分を動かせ

57

気合に気概。気概に気力だ  
自分の中に潜んでいたヤツを  
自分の心の奥深いところに隠れていたヤツを、引っ張り出せ  
後ろから蹴飛ばしてヤレ  
前に突き出してみろ。ご主人さまは、テメエだろ？

56

人が遊んでいる時に一生懸命に勉強する  
他人が騒ぎまくっている時に静かに黙々と頑張る  
人生においては格好いいことだ  
間違いなく格好いいことなのだ  
最後に、必ず、ニコッと微笑む時の自分はもっと格好いいはずだ

その次の夢は？





55

ライバルたちは、遊んだフリをして勉強している  
机の灯りを消して寝たフリをして、布団の中で勉強している  
それがライバルだ  
人の知らないところで、見ていないところで頑張る  
しかもハンパじゃないくらいに頑張る。それが成功者たちだ

54

ブツブツ、ブツブツ繰り返しているか？  
いつでも、どこでも、ブツブツブツブツ、だ  
無声音でOKだ。口だけを動かせ  
ひとり言、つぶやき、クチぐせ、だ  
「私は〇〇に合格する。合格した。ヤッター」

53

以前の自分に戻るのは簡単だ  
あきらめるだけでよい  
たったそれだけだ  
しかも、あきらめぐせという「おまけ」まで付いてくる  
どうする？ 以前の自分に戻るのか？ それとも？

52

今日から試しに天王山の戦いをやってみないか？  
今日から3日間は、本当に勝負だ、と設定するのだ  
自分で決めて、自分で実行する。それが、できる。絶対できる  
限界が見えてから、限界が近づいてから、さらに頑張れるヤツ  
ライバルに負けるはずがない。やってみろ！

51

運命が少しずつ少しずつ動き出している音が聞こえないか  
地鳴りのような音が聞こえてこないか？  
確実に確実に、動きだしているから  
まもなく地響きとともにテメエの運命が顔をだしてくれる  
合格・成功・実現・達成という形となって現実化する

50

死ぬ気でヤル！ということは、どんなことだろ？  
一度でいいから、試しにやってみろ  
一度でいい、やってみろ。死なないから  
自分の限界の枠を飛び越えろ。突破しろ  
昨日まで思いこんでいた限界ってヤツが笑えるはずだ

49

忘れるな  
合格するのは、自分のおかげだぞ  
自分自身の頑張りのおかげで、自分が合格するんだぞ  
先生のおかげさまで、良いテキストのおかげで・・・  
そんなの社交辞令だ。自分のおかげだ。じゃあ、どうする？ だ

その次の夢は？



48

土曜日は、一週間分の遅れを取り戻す日だ！とか  
日曜日は、20時間チャレンジする日だ！とか  
決めつける。決めたら、やれ！  
決めるだけなら誰でもできる  
ハンパじゃないやる気は、ハンパじゃない集中力を生んでくれる

47

テメエの人生  
主人公は自分だ。テメエだ。わかってるだろう？  
誰も代わりに演じてなんかくれない  
苦労は他人で、いいトコだけ自分が、なんてことはできない  
当たり前じゃないか。やるしかない。やる！しかないのだ。やれ！

46

世の中に、自分と同じような境遇で、自分と同じようなレベルで  
自分と似たような性格なのに、どんなに成功したヤツが  
これまで、そして今現在、この地球上にいると思っているんだ  
そんなヤツらが運だけで成功したとっていいの？  
見えないところで、信じられないくらいの情熱を注いでいるんだ

45

残りあと1ヶ月半だ  
両眼を「キリッ」とさせてみる  
やる気がでるから  
自分の敵を飲みこめるから  
人間は、そうなっている

44

テメエは、できる。テメエは、できる。できる人間だ  
合格する人間だ。間違いなくそう認められている  
パワーを送るから  
テメエは、合格する。合格する。必ず合格する  
テメエが合格しないで、誰が合格すると言うんだ？

43

ここでもう一度、目的と目標を確認しておけ  
目的は、合格後に何をするか、その後どんな人生にするか  
合格後の夢を意識するのだ。それが目的  
目標は、〇〇に合格する、だ  
思いを強く。強く！強く！強く！ 強く欲しがれ！

42

一日くらいなら、半日くらいなら  
一日くらいなら遊んでも・・・  
こんな誘惑、こんな出来心をキッパリと消せないようなら  
一生後悔するぞ。後悔するのは決まって将来（あとから）だぞ  
こんなバカみたいな自分の気持ちくらいは、強引にねじ伏せる

その次の夢は？



41

今、頑張れ！ 明日、頑張っでどうする？  
ゴール後に頑張っでどうするんだ？  
もうすでにゴール後の楽しみが待っでくれている  
「祝福」「楽しみ」ってヤツが祝勝会の準備に入っでいるぞ  
笑顔でゴールインしろ。拍手喝采が聞こえないか？

40

自分に厳しい人間。いつも厳しくできる人間  
自分に甘い人間。それを志向する人間  
勝者はどっちだ？  
神様はみている。人は人。自分は、自分、だ  
ここまで来てペースダウンしたら承知しないぞ

39

今日これだけやった。あー良かった良かった、だと  
その充実感・満足感に浸りきって安心しているヤツ  
何やってんだ？  
何、減速してるんだ？  
加速しろっていったらどう？ もう一度気合を入れる！

38

気持ちだけは毎日毎日リセットしろ  
新たな気持ちで勉強に臨む姿勢を持て、ということだ  
気分も新たに、新しいことを学べることを喜んでみる  
その気持ちが加速させてくれるから  
学力がついたことを実感できる日が早まるから

37

□では前向き志向とか積極志向とか言いながらやらないヤツがいる  
そんなヤツラが多いのが世の中だ  
でも、テメエは違う。決意・決心してここまでやってきた  
エライ！と思う。ゴールだけを見ろ！見据えろ！  
もう一段のギヤチェンジだ！ 加速だ、加速だ、加速しろ！

36

ライバルとの競争に勝つ、勝利する、ということを理解しているか  
自分が今の場所において、相手を自分の位置まで引きずりおろす  
そんなものじゃないよな？  
ライバルの位置よりも前にでる、ということじゃないのか？  
ライバルも頑張っているはずだ。なら、自分はどうするか、だろ？

35

テメエは一人で走り続けてなんかいない。ゴールは近い  
ここまでテメエといっしょに伴走してきてくれているヤツがいる  
これからもずっとテメエの味方になってくれるヤツだ  
潜在意識は、横でずっとテメエを見守り続けてきてくれている  
それを上空から「女神」が見つめてくれている。あと少しだ

その次の夢は？



34

来世でやるんじゃないだろ？ あの世でやるんじゃないだろ？  
今日、やるんだ  
今、やるんだ。違うか？  
じゃあ、いつやるんだ？  
今やらないヤツが、人生のもっと大事な場面でやれるもんか

33

本当に合格したいのか？  
スポーツとっしょだ  
強いヤツが勝つんじゃない。勝ったヤツが強いんだ  
合格できるヤツと合格できないヤツ。目標への思いの違いだ  
合格したい、じゃない。何としても合格してみせる、だ

32

あきらめるな！ 承知しないぞ。絶対にあきらめるな！  
楽になりたいか？  
解放されたいのか？  
ここであきらめたら、一生その癖がついて回ることになるぞ  
マジで歯を食いしばれ。ギリギリさせながら勉強しろ！ やれ！

31

「やるだけのことはやった」  
「あー、あと少しやっておけば・・・」  
どちらの気持ちを持ちたいか？  
そう、ゴール後に、だ  
もう一度、自分にムチを入れることができるのは一人しかいない

30

ここからの超短気集中＝火事場の馬鹿力、だ  
異常なぐらいの集中力は奇跡をも起こすのだ  
やってみろ  
やれるはずだ。いいからやってみろ  
テメエのために運命が道を開けてくれるから

29

今日やること、やるべきことをやったか？  
昨晚、寝る前に決めただろう？  
明日は、あれとこれをここまでやる、って  
まだやっていないだと？  
やれ！ すぐやれ！ 今、やれ！ やるまで寝るな！

28

この時期に新しいものには手をだすな  
4週間前だ。総復習の時期だと認識せよ  
これまでの自分を信じるのだ  
これまでやってきたことを信じるのだ  
まんざらでもない自分自身を自覚できているはずだ

その次の夢は？



27

「もう大丈夫かな」  
絶対に口にするな  
口にするのはゴールを駆け抜けた瞬間でいい  
人間ってヤツは、安心した途端に気持ちがゆるむようになっている  
気持ちと気合だけならまだいいが、運命までもがたるんでしまう

26

繰り返すぞ  
やるか！ やらないか！ ではない  
やったか！ やらなかったか！ だ  
やれ！ やるんだ！ よーし、もっとやれ！  
やれ！ やれ！ やれ！ 決まっているだろ？ やるんだ！

25

ここからの合言葉を知っているか？  
必死、だ。必死で、だ。必死で頑張るのだ  
瀬戸際だぞ。瀬戸際なんだぞ  
必死が当たり前だろ？  
みんなが必死にやっているんだ。それ以上の必死さでやれ！

24

夢を実現する・成功するための自分だけの秘訣があるだろう？  
ここまできたら、分かりかけてきているんじゃないか？  
1. 目的・目標を決めて（自分で決めて）＋そのための手段も決めて  
2. 期限を決めて（締切りまでのタイムスケジュールを決めて）  
3. あきらめることなく最大限の努力をし続ける・・・この3つだ！

23

まんざらでもない自分自身に、ニンマリしたくならないか？  
数ヶ月前の自分と比べてみる  
アマチュアとプロの違いくらい、すごい自分になっていないか？  
自分の人生だ。遊びじゃないんだ。プロなんだ  
ニンマリしたら、またハードなトレーニング（勉強）に向かえ！

22

テメエは、まさに発展途上人だ  
日々、成長し発展し続けている。すでに輝き始めている  
無限の可能性がある、ということなんだぞ  
毎日毎日、脱皮して羽化していることになる  
繰り返す。毎日成長だ。新しい世界を飛び続ける

21

あと3週間。ここが一番苦しいところだ  
おまえだけじゃない  
みんな苦しい。みんな緊張している。みんなそれを意識している  
ここまで来ていながら手を抜いたヤツが脱落する  
誰だ？ もちろんライバル（相手）だろ？

その次の夢は？



20

体調管理にも気配りしろ。でも、あれこれする必要はない  
気合と心地よい緊張を維持するだけでよい  
臆することなく毎日を充実させるだけでよい  
目を閉じてゆったりとした呼吸を試みる。そして  
リラックスしている・リラックスしていると意識するだけでよい

19

夢中になってここまで来た。それは間違いのない事実  
夢中と一生懸命  
すでにテメエの大きな財産となっている  
自分が決めてやってきた。しかも持続できている  
勝利の女神が、幸運の女神が微笑みかけている。見えないか？

18

テメエは合格するために、今、存在している  
テメエは合格後の自分の人生を切り拓くために、今、存在している  
だから、テメエが合格しないわけがないじゃないか  
テメエの合格を誰よりも確信できているのは、誰だ？  
ゴール地点で待っているぞ。飛び込んでくるのを待っているからな

17

あせる必要はない  
でもじっくりと「最後の詰め」をやるのだ  
毎日毎日、繰り返し繰り返しという基本に帰るのだ  
しつこい、といわれるくらいに詰めるのだ  
しつこいくらいの見直し・見返し・再チェックだ

16

今日、完全燃焼をやってみろ。自分なりの完全燃焼でいいから  
前に言っただろう？  
今の自分の今日という瞬間は二度と来ないって  
今日、完全燃焼。明日も完全燃焼。あさっても・・・  
とんでもない人生になりそうな予感がしないか？

15

ここまで来たらケツをまくれ  
もっと加速しろ、ということだ  
今日は、昨日よりも粘ってみろ  
明日は、今日よりも粘ってみる、ということ  
この「しつこさ」が必ず実を結ぶ

14

合格した瞬間をイメージしてみる  
合格瞬間の快感を予想しろ。予測しろ。実感するのだ  
自分自身に、今、武者震いしてみる  
自分をほめてみる。実現するから  
必ず実現する。強い思い＝信念は必ず実現する

その次の夢は？



13

これまで、どちらかというとレールの上を走ってきた  
そんなテメエかも知れない  
でも、今回のチャレンジで自分だけの道を切り拓いてきた  
この事実は間違いのないことだ。一生応用が効くと言ったはずだ  
テメエはとっくの昔に限界というフィールドを飛び出しているのだ

12

夢中になって取り組んできた  
大きな、大きな財産だ  
素晴らしい経験をしたことは間違いない  
以前のテメエに見えていた「道」とこれからのテメエの「道」  
まったく違う未来に到達するようになっている。誇りをもて！

11

何がなんでも合格する  
ラストスパートに入ることを高らかに宣言しろ  
そして、そのとおりにヤレ  
何がなんでも合格する。何がなんでも合格してみせる  
絶対に合格する。絶対に合格してみせる

10

ここまで来てジタバタするな  
ただ、ゆったりと心を静めて、ひたすらいつものようにヤレ！  
こっそりとラストスパートだ  
今こそ、まんざらでもない自分を周囲に見せつけてやれ  
ゴール後に、「さすがだった」「すごかった」という声になるから

9

合格するのは、誰だ？  
合格するのは？ 大きな声で応えろ！  
そうだ、テメエだ。〇〇〇〇だ！  
繰り返せ。運命に言い聞かせろ  
「（〇〇に）合格するのは、〇〇〇〇だ！」

8

テメエは、素晴らしい。いや、失礼。君は、素晴らしい  
君の頑張りは、素晴らしい。君のこれまでの頑張りは、素晴らしい  
君の頑張りは、称賛に値するものだ  
テメエは、エライ。いや、君は、偉い  
良くぞここまで頑張ったと思う。君は、本当に素晴らしい

7

成功した人生で数々のエピソードを持つ人  
そんな成功人生が始まるうとしている  
ワクワクしないか。ドキドキしないか  
そんな自分自身に興奮しないか  
さあ、今日もできる限りのことに最大限にチャレンジしよう

その次の夢は？



6

努力・頑張りってヤツは裏切らない  
どうだ？ 自分自身でニンマリできないか？  
できるだろう？ できるはずだ  
それだけの情熱と熱い思いを、今日まで注いできたはずだ  
あとは信じるだけだ。合格を確信するだけだ

5

ゴールが、フィナーレが近づいている。ワクワクドキドキの瞬間だ  
そんな場に存在できる自分をありがたいことだと認識しよう  
ワクワクドキドキを楽しむのだ  
テメエは必ず勝利する  
もうすでに、テメエは緊張感を楽しめる自分になっているはずだ

4

我慢・頑張りの代償が無限の可能性だ  
我慢・頑張り → 見返り「中くらい」  
我慢・我慢・頑張り・頑張り → 見返り「大」  
我慢・我慢・頑張り・頑張り・頑張り → 見返り「無限大」  
人生は始まったばかりだ。この経験は貴重な財産となるはずだ

3

受験勉強最終日、試験当日、会場、開始時刻までの悪あがき  
許される範囲で、可能な限りの時間まで悪あがきしてみろ  
幸運の女神が、何回も微笑んでくれるから  
これまでの頑張りを見てくれていないはずはない  
そこまでやって初めて、運が味方するのだ

2

今日まで頑張り続けた日々を思い出してみろ  
合格するのは、自分だと言えるだろう？  
自分しかいない、と言えるはず  
そう、それでいい。間違いのないことだから  
昨日のように、いつもと変わりなく今日も過ごそう

1

テメエの人生は輝く  
いや、君の人生は輝き続ける  
必ず輝く。間違いなく輝き続ける  
すでに、君の未来が今まで以上に輝き始めている  
君は合格する。君は成功する。君の未来は輝く。輝き続ける

0

おめでとう！  
90日間あつという間のチャレンジだったはず  
充実しきっているはずだ。満足・悔いなし、という心境のはず  
今までの努力・頑張りに対して人生ってヤツからご褒美がもらえる  
合格するのは、君だ！ もう一度先に言おう「おめでとう！」

その次の夢は？



90日間のチャレンジ、いかがでしたか。

あっという間だったと思います。

今回のトレーニングをみごとにクリアしました。体質が変身していないはずはありません。

それと、夢はどこまでふくらみましたか？ 自分の可能性の枠が広がったはずです。

限界という枠を自分自身で広げたことになります。

遠い目標であっても、自分から近づかない限りはこちらに近づいて来てはくれません。

マラソンのゴールを目指す時でも、あそこの角まで、次はあの交差点まで、その次はあのビルまで

という具合に目に見える目標に向かって(目標を設定して)進むことが大切です

今回マスターしたノウハウは、いくらでも応用が効きます。

人生の主人公は、あなたです。間違いなく、あなたなのです。

しかもリハーサルなし、今が本番の人生です。

合格を手にしたあなたは、まさに自分自身の手で運命を切り拓いたことになります。

あなたの未来が輝き続けることは間違いありません。

あなたの未来に乾杯。

# *DREAM & SUCCESS*

## **合格への信念強化・熱意持続法で 受験・試験に合格する方法**

自分自身と潜在意識に「合格」という強力な自己暗示と夢実現を刻みつける方法

著 者            秋田秀一  
発行所            サクセスキューブ株式会社

Copyright (c) Success3 All Rights Reserved.

本文書は著作権法によって守られているものです  
無断での転載・利用等禁止