

ビタミンM  
のために  
身体、心、魂

眠っているエネルギーを目覚めさせて、  
経済的および個人的な成長

**GURINDER “RICKY” SINGH**

## **体、心、魂のためのビタミンM**

Copyright © by Ricky Singh 2020.全著作権所有。 アメリカ合衆国で印刷されています。 批判的な記事やレビューに含まれる短い引用の場合を除き、本書のいかなる部分も書面による許可なしにいかなる方法でも使用または複製することはできません。 この本で説明されているアイデアの詳細については、Ricky Singh までお問い合わせください。

### **WEBSITE**

**www.ricky-singh.com**

この本の追加コピーを注文するには、次のサイトにアクセスしてください。

アマゾン.com

または、Ricky Singh までご連絡ください:

電子メール: 711ricky@gmail.com

302-740-7066

お名前と電話番号を残してください

番号と著者が連絡します

あなた。 テキストメッセージを送信することもできます。

発行者: リッキー・シン

販売元: Kindle ダイレクト・パブリッシング

Copyright © 2020 by: Ricky Singh

All rights reserved.

ISBN:

# 目次

献身  
**15**

序文  
**16**

謝辞  
**17**

序文  
**19**

3つの個人的な感想  
**20**

第1章  
導入  
**23～53**

ビタミンM - コアエネルギー - 12次元 -  
& 中心テーマコンセプト  
**24**

お金とは何ですか?  
**25**

コアエネルギーは各人の中で同一です  
**26**

図1  
12次元とビタミンM - コアエネルギー図  
**28**

中心テーマ  
**29**

エネルギーの検出  
**30**

人類の内向きの進歩  
**31**

個人の変容のペース  
**32**

ビタミンMとは何ですか?  
**33**

図2  
お金を得る手段  
**35**

図3  
お金の影響  
**36**

図4  
コアエネルギーと稼いだお金  
**36**

コアエネルギーの栄光  
**38**

心のエネルギー  
**38**

欲望のエネルギー  
**39**

活動中のエネルギー  
**39**

**12** 次元 - コアエネルギー - ビタミン M  
**39**

コンフォートゾーンを超えて進む  
**40**

進歩とビタミンの利用  
**42**

外側/内側の自由とビタミンM  
**45**

支配の中心と自由意志  
**48**

経済的成長と個人の優秀性  
**49**

エネルギーに満ちた知性を目覚めさせる  
**51**

## 第2章

自分の人生のビジョン  
**55 - 73**

目標の設定と達成  
**56**

目標、パフォーマンス、自己効力感  
**56**

行動段階のマインドセット理論  
**57**

インセンティブの顕著さ  
**58**

目標追求の4つのフェーズとビタミンM  
**59**

目標勾配仮説  
**60**

プロスペクト理論の視点  
**60**

目標への粘り強さ  
**62**

SWOT分析、戦略的適合性、ベンチマーク  
**63**

言葉の反射  
**65**

機会認識が眠っている力を目覚めさせる  
**66**

コンフォートゾーンの認識と開花  
**68**

コミットメントと内部/外部の抵抗の克服  
**71**

リスクと報酬を慎重に受け入れる  
**72**

卓越性のためのバランスの基礎  
**73**

第3章  
ビタミンMと肉体の強化  
**75~99**

肉体を健康にする  
**76**

肉体内のエネルギーと経済的成長  
**77**

身体的健康の強化と閾値の突破  
**77**

決定的なバランス: 自己効力感 VS. 誘惑  
**78**

第4章  
ビタミンMと精神の強化  
**79 - 126**

心とは何ですか？  
**80**

図5  
マインドとコアエネルギーの4つの側面  
**80**

思考-感情-記憶-欲望とお金  
**82**

図6  
思考-感情-記憶-欲望とエネルギーの図  
**83**

精神生理学とコアエネルギー  
**83**

時間の貴重さ  
**86**

図7  
過去 - 現在 - 未来の図  
**86**

記憶、内なるおしゃべり、カレンダーの時間、そして欲望  
**88**

図8  
記憶、内なるおしゃべり、カレンダーの時間、そして欲望  
図  
**88**

金銭の使用、悪用、濫用

**89**

精神力の使用、誤用、濫用

**90**

**図9**

コアエネルギー、メンタルフレームワーク、ビタミンM

**図**

**91**

個性とエネルギーの目覚め

**92**

ポジティブな資質と時間管理

**93**

お金と精神鍛錬

**94**

借金：

内なる平和と外面の成功を破壊する者

**94**

哲学: 今すぐ購入して今すぐ支払う

**95**

使う - 節約する - 与える:

メンタルバランスの公式

**95**

内なる研究とエネルギー的な知性

**96**

ピークステートとユーフォリア

**97**

害のない新規性に対する心理的欲求

**99**



**第5章**  
**ビタミンM&ザ・ソウルズパワー**  
**101 - 110**

原初のエネルギーと魂とは何ですか?  
**102**

心理的断片化 VS. エネルギー的な統合  
**102**

心理的および経済的原因の主な原因  
断片化  
**103**

**図 10**  
コアエネルギーの断片化の主な原因  
図  
**108**

精神的な力と経済的な力の関係  
**109**

**第6章**  
**エネルギーの素晴らしさ**  
**111 - 124**

**贅沢&ビタミンM**  
**112**

人間間の紛争の刑務所  
**114**

**図 11**  
人間間の紛争の刑務所  
図  
**115**

経済力と内なる力のエネルギー的な融合  
**115**

**図 12**

ビタミンMと純粹な喜びへの変身

**図**

**117**

經驗的推論と個人のエネルギー

**117**

パフォーマンスと原始エネルギー

**118**

**第7章**

結果中心の考え方 VS プロセス中心の考え方

**125 - 129**

エネルギーの分解 VS. エネルギーの統合:  
選択

**126**

**第8章**

新しい始まり

**131**

の考察図

内省と議論

**133 - 141**

**図#1**

経済的&内的自由

**134**

**図 2**

恐怖と不安の関係

**135**

**図3**

経済的安全と心の平安

**136**

図4  
経済的自由と物質世界  
137

図5  
成功要因: 能力 - モチベーション - 機会  
138

図6  
日常生活の経験の新しさの中に残る  
139

図7  
平凡な中に非凡さを見つける  
140

図8  
内省の重要性  
141

付録  
143 - 163

図13  
ビタミンとビタミンMの比較  
144

図14  
次元 #1  
身体的 - 精神的健康とコアエネルギー  
- ビタミンM  
145

図15  
次元 #2  
精神的な強さとコアエネルギー - ビタミン M  
146

**図 16**  
次元 #3  
感情のバランスとコアエネルギー - ビタミン M  
**147**

**図 17**  
次元 #4  
社会的バランス / 人間関係 & コアエネルギー - ビタミン M  
**148**

**図 18**  
次元 #5  
個性/キャラクターの成長と  
コアエネルギー - ビタミン M  
**149**

**図 19**  
次元 #6  
家族の調和 / 愛の開花とコアエネルギー - ビタミン M  
**150**

**図 20**  
次元 #7  
親密さとコアエネルギー - ビタミン M  
**151**

**図 21**  
次元 #8  
経済的健康 / 成長 & コアエネルギー - ビタミン M  
**152**

**図 22**  
次元 #9  
キャリア / 職業能力開発 & コアエネルギー - ビタミン M  
**153**

**図 23**  
次元 #10  
生活の質とコアエネルギー - ビタミン M  
**154**

**図 24**  
次元 #11  
レクリエーション生活とコアエネルギー - ビタミン M  
**155**

**図 25**  
次元 #12  
スピリチュアル - 宗教生活とコアエネルギー - ビタミン M  
**156**

**図 26**  
機会の中核プロセスに影響を与える主な要因  
認識と育成  
**157**

**図 27**  
コアエネルギーとゾーン  
**158**

**図 28**  
フロー状態とコンフォートゾーンからの脱却  
**159**

**図 29**  
フロー状態図  
**160**

**図 30**  
コミットメント図  
**161**

参照コンセプト #1  
変化の段階  
**162**

参照コンセプト #2  
お金の速度  
**163**

ノート &  
参考文献  
**165**

著者について  
**172**

## 献身

この本は私の父に捧げます、  
S. ダルビル シン (1943年2月1日から1996年8月30日まで)  
彼は警察副長官 (デリー警察) でした。

あなたの精神、影響力、人柄、静かでありながらも強い存在感が、今日も私を導いてくれます



## 序文

人間は誰しも、肉体と精神を貫く未開発の休眠エネルギーを持っています。 リッキー・シン氏の人生は、このエネルギーに関して全世界に大きなインスピレーションを与えてくれます。彼の功績は、自己の成長と大きな目標の達成のために内なる核のエネルギーを活性化し、利用し、利用していることの証です。彼は、ヒマラヤへの5回の旅行と、50の州で50回のマラソンを走り、エベレストの頂上に登頂することに成功しました。 こうした個人的な発展と並行して、ビジネスの世界でも重要な発展が起きています。彼は自分のビジネスの発展を個人の成長と結び付けることができ、人類への奉仕として、可能な限り最善のお金の使い方を検討するこの素晴らしい本を書きました。世界中で、お金は商品、製品、サービスの交換を行う手段です。お金は、人の心や脳を駆け巡り、人生のあらゆる経験を可能にする生の強力なパワーでもあります。医師としてのキャリアの中で、私は心と体のバランスを最適に保つことができていない無数の人たちに出会ってきました。Angel Wing, LLC プログラムは、人類の向上のために心と体のつながりを促進するための瞑想、対話、プレゼンテーションなどのサービスを提供します。この本は、自己マスタリー、個人の変革、人間の高揚などの力強い特質の証です。人類は数え切れないほどの形で苦しんでいます、その苦しみには通常、経済的な問題が含まれています。この本で紹介されているビタミンMの概念は本当に素晴らしいです。それが大衆に教え込まれば、人間社会を内側から外側へと変える可能性があります。シン氏が提示するアイデアは一つ一つが計り知れない力を持っています。この力の目覚めは、ビタミンMを中心に提示された概念/アイデアを日々応用することで可能になります。リッキー シン氏、そして特に読者の皆様のあらゆる面での多大な進歩を心からお祈りいたします。人生。 チェタナ・クリパル医師



## 謝辞

私の世界は主に、私を指導するために貴重な時間と労力を費やしてくれた人々のおかげで、はるかに良くなりました。彼らは、時間、知識、愛、愛情という贈り物を私に分け与えてくれて、私も他の人たちと同じようにするよう動機づけてくれました。私はこれまでのキャリアを通して多くの指導者に恵まれてきました。彼らはアイデアをぶつけ合い、フィルターをかけずに意見を得ることができる私の相談役です。私が今日の地位に到達するのを助けてくれた全員の名前を挙げることは事実上不可能ですが、いくつかの名前が私の頭に浮かびます。大学時代（起業前）の最初で唯一の上司、マンビル（マイク）・シンは今でも私の人生に大きな影響を与えています。マイクは私に勤勉の価値を教えてくださいました。彼は私を指導し、ガソリンビジネスについて私が知っているほぼすべてのことを教えてくださいました。

1992年に私がガソリンサービスステーションを借りたとき、そこに併設されたガレージ (J's Tire) があり、精力的な青年、ジョー・ソルトウが経営していました。ジョーはかなり楽しい人でしたが、物静かで、毎日、一日中仕事に費やしていました。その時点では、私は何百万ものお金を稼ぐことを夢見ている、ただの輝くような起業家にすぎませんでした。唯一の問題は、私の労働態度が怠け者だったことで、どういうわけか、本当に一生懸命長時間働かなくても、自分の頭を使えばお金を稼げると思っていました。ジョーは自分の行動と言葉で、努力と一貫性は常に善意や才能に勝るものであり、特に才能のある人が一生懸命努力しない場合にはそう模範としました。ジョーが経営するビジネスを観察するのに費やした時間は、退屈で反復的な単調な仕事の価値に私の目を開かせてくれました。そして今日に至るまで、おそらく私がこれまで行った最高の投資であり続けています。

時間が経つにつれ、私は会計士が必要になり、シャー・アンド・アソシエイツの公認会計士であるカウシク・シャー氏に電話しました。私はガソリンスタンドで開店から閉店まで働いていたため、通常の営業時間内に彼のオフィスで会うことができないと彼に話しました。彼は私の会計をするためにガソリンスタンドに来て、私が顧客にサービスを提供する合間に私に話しかけました。会計士の何人が、貴重な請求時間を費やして若い人に会いに行き、無料で指導することに同意するのでしょうか？ お金（ビタミンM）と投資について私が知っていることはすべてシャーさんから学びました。彼は何年にもわたって、自分の時間、知識、人脈、そして何よりも、さまざまな事柄における彼の倫理観や人生観を私に教えてくださいました。そのことに関して、私は彼に永遠に感謝し続けるでしょう。

また、個人的な理由で匿名を希望しているブックコーチにも心から感謝の意を表したいと思います。テクノロジーやその他すべてに関する皆さんの助けと指導がなければ、この本は今日の姿にはなっていなかったでしょう。

何よりも、私のソウルメイトであり妻のマンジート・カウルに感謝したいと思います。彼女の貴重なサポートがなければ、この本は単なる夢物語に過ぎなかったでしょう。あなたが私の人生に来てくれたことにとっても感謝しており、私と子供たちにあなたがしてくれたことすべてにこの機会に感謝したいと思います。愛しています。

-- リッキー・シン

## 序文

いらっしやいませ！ 私たちは経済的発展と個人の成長への並外れた旅を始まろうとしています。世界全体はお金を中心に回っており、著者は人生の共鳴を呼び起こし、全体的なエネルギー利用と幸福の状態に関する重要な成果につながるさまざまなアイデアを提示するつもりです。この本で議論されているアイデアはすべて相互に関連し、連動しており、相互に関連しています。したがって、読者は、この本を体系的に（つまり、最初から最後まで）読むか、任意の時点から読み始めて自由に読み進めることができます。ビタミンMとコアエネルギーに関するアイデアや概念の相互関連性に重点が置かれています。

無数の形をとるエネルギーは **1** つだけです。経済力は、内側から目覚める根源的なエネルギーです。

-- リッキー・シン

## 個人的な反省 #1

静かに座れる場所を見つけてください。  
以下の質問を読んでください。  
目を閉じて質問を想像してください。  
言葉を頭と心に留めておいてください。  
目を閉じて何を考えているのか、何を感じているのかに注目してください。

\$\$\$\$\$

**私だけが知っている  
私の経済生活に関する  
真実は何ですか？**

## 個人的な反省 #2

静かに座れる場所を見つけてください。  
以下の質問を読んでください。  
目を閉じて質問を想像してください。  
言葉を頭と心に留めておいてください。  
目を閉じて何を考えているのか、何を感じているのかに注目してください。

**\$\$\$\$\$**

**私の創造的なエネルギーの源は何ですか？**

### 個人的な反省 #3

静かに座れる場所を見つけてください。  
以下の質問を読んでください。  
目を閉じて質問を想像してください。  
言葉を頭と心に留めておいてください。  
目を閉じて何を考えているのか、何を感じているのかに注目してください。

\$\$\$\$\$

私のお金はどこでどの  
ように使われます  
か？

# 第1章 導入

## 旅を始めましょう!

裕福でない人はお金を使い、残ったものを貯蓄します。お金持ちはお金を貯めて、残ったお金を使います。1つは貧困の哲学、もう1つは富の哲学であり、どちらか1つだけがあなたを助けます。

## ビタミン M - コアエネルギー - 12 次元 - & 中心テーマコンセプト

生命は、生命のあらゆる面で活力と進歩を刺激するエネルギーの存在によって存在します。 筆者はこの雄大な地球に生きている間、さまざまな人生経験を通じて多様な人々との交流を重ねてきました。 個人が異なる背景、意図、目標、願望を持っていることを考えると、この多様性は非常に高く評価されています。 人々はほぼ例外なく、お金の増加、健康状態、良好な人間関係、そして何らかの形の自己改善を望んでいます。 ほとんどの人は複数の方向（身体の健康、経済状況など）で向上したいと考えていますが、ほとんどの人はこれらの素晴らしい目標を達成する方法を知りません。 残念なことに、多くの人は進歩しようとするときに、停滞したパターンを繰り返すために行き詰まってしまいます。 これらは通常、停滞からの成長を促進しない行動の周期的かつ反復的な性質により、個人が人生でさらに進歩することを妨げる同心円です。 この本を書く主な目的の 1 つは、個人的な経験といくつかの研究に基づいた価値観、信念、アイデアを共有することであり、それが潜在的に顕著な進歩につながる並外れた内部プロセスの目覚めを促進する可能性があります。 進歩するには、時には一歩下がって、純粹に個人的な反省をすることが必要です。 高い成果を上げたり、あるプロジェクトや活動から別のプロジェクトや活動に移ったりするには、ほとんどの時間、非常に「充電」する必要があると信じている人もいます。 個人のエネルギーをどこに置くか、そしてそれを最も有益に使用する方法を賢明に選択するには、個人的な熟考が必要です。 このように注意深く熟考することで、人は現在の状況でどの「戦い」を選択するべきかについて明確になり、知恵が得られます。 したがって、最も重要な行動の 1 つは、通常の活動から何度も「プラグを抜き」、（最大限の時間を費やす活動から）一歩下がって熟考することです。

間違いなく、著者はお金に対して積極的に情熱を持っています。 お金を稼ぐということは、優れた計画、現在の市場トレンドへの共鳴、そして個人のエネルギーの目覚めを示しています。 したがって、強迫的にお金を追いかけることと、最大の個人的利益と進歩をもたらす行動ステップを注意深く熟考することを明確に区別することは本質的に有益です。 目標を達成する方法に焦点を当てることは、一歩下がって自分自身と現在の生活状況についてより良い視点を得るときに起こります。 これにより、心配、ストレス、蓄積された緊張が自然に軽減されます。 さまざまな活動への転用は、計画された転用を繰り返すことによって生じるリバランス効果により有益です。 筆者の人生において、これは長距離を走り、他のことを頭に入れずに走ることの美しさに完全に浸ることによって行われます。 意図的に山に入ること（エベレストの頂上まで登ることを含む）は、膨



大な原始（コア）エネルギーを活性化する内部のサバイバルモードに点火しました。この意図的な行動は、私たちが特権的な世界に住んでおり、捕食者や過酷な環境などの差し迫った危険が日常的に経験されるわけではないという事実に対する意識を高めるために複数回行われました。私たちは通常、食料不足を心配する必要はありません。911も数分以内に来て、ほとんどの緊急事態に対処します。このような快適さの多くは、社会システムによって提供される保護のおかげで、通常は当然のことと考えられています。これらのシステムは保護を提供しますが、私たちのほとんどはこれらの特権を当然のことと考えています。著者は、人類のほとんどが住んでいる保護されたバブルから抜け出そうと試みました。この保護されたバブルの中に住んでいた作家は、保護されたバブルの中にはない状況や環境に直面するために、直接的かつ意図的にそこから抜け出すことに意図的に挑戦してきました。著者は、多様で、時には独特な環境を走ることで、恐怖を克服し、不安を乗り越え、生存/原初の本能に戻ろうと試みてきました。生存本能の活性化により、アドレナリンなどのさまざまな内部ホルモンが放出され、内部エネルギーがさらに活性化され、場合によってはすべての現実との一体感という深い経験につながります。これらの本能が活発になると、人は神を思い出し、健康について考えます。また、痛みや苦しみの超越が当面の優先事項となる痛みや苦しみの経験もあります。また、エベレストの頂上に到達するなど、偉大な高みを達成するために同じような旅をしている人たちのことも考えます。このような成果が達成されると、他者との共感と相互つながりが自然に活性化され、人類の一体性が直接的に証明されます。

## **お金とは何ですか？**

この相互接続性の実現は、お金にも同時に当てはまります。お金は、さまざまな形のエネルギーと力を他のすべての形に相互変換することを促進することによって、相互接続性の真実をもたらします。社会はお金の中に存在するエネルギー（力）を利用して、生活のあらゆる領域で多様な目標を達成し、欲望を満たします。実際、現代社会の存在、文化やテクノロジーの発展レベルはお金なしでは考えられません。そこで私たちは、お金とは一体何なのかと問いかけます。経済学者や社会学者によると、以下のすべてがお金の側面です。

- a) お金は商品や製品の交換媒体です
- b) お金は価値の保存手段です
- c) お金は会計の単位です

- d) お金は社会的名声と名声の源である
- e) お金は物理的および心理的な安全を提供します
- f) お金は人間の健康、安全、福祉全体に大きな影響を与える要素です
- g) お金は軍事力の基礎である
- h) お金は公共の影響力と政治権力の基礎と基盤を提供します
- i) お金は経済的重要性と社会的権力の象徴となりつつある

お金のこれらの側面を考慮すると、お金に対するさまざまな理解と認識は、敬意と敬意を持って行われるべきです。 お金を単に欲望の目的として見ることは、エゴの要求を満たし、エゴ中心の本能を満たすことにエネルギーを注ぐことを意味します。 お金に対する畏敬の念と、楽しみのためにお金を所有するという感情の間には大きな違いがあります。 感謝の気持ちは敬意から生まれますが、自己中心的な動機は、自分自身や社会全体をコントロールし、所有し、場合によっては損害を与えようとします。 それはすべて、お金とその可能性を見るとき視点の問題です。 お金を自分の母親として、子供を養い、人生で多くの重要な経験を可能にしてくれた人として見ると、お金の性質とその実際の力に対する見方に大きな変化が生じます。

## コアエネルギーは各人の中で同一です

すべての人間は、身体的特徴、人種、民族性、体の大きさなど、神から与えられた（または自然な）多様な特徴を持って生まれてきます。そのような違いにもかかわらず、各人の核は、同一ではないにしても、基本的に似ています。 この核は生の（未分化）エネルギーであり、文化、国籍、国、および人類間のその他の違いを越えて流れます。 各人は、この核となる（内部/根源的な）エネルギーにアクセスする能力を持っており、願望の実現につながり、さらに大きな充実感を経験するためのさらなる進歩のための基盤を構築します。 このような進歩への欲求は、物質世界で得られる素晴らしい経験によって、より良い生活状態を生み出すことができます。 自分のより高いレベルやより良い状態の性質を個人的な言葉で定義することは、各個人の生得的な特権であり、個人の記憶に保存された人生経験が、現在、素晴らしい未来を築くための大きなガイドとして機能します。

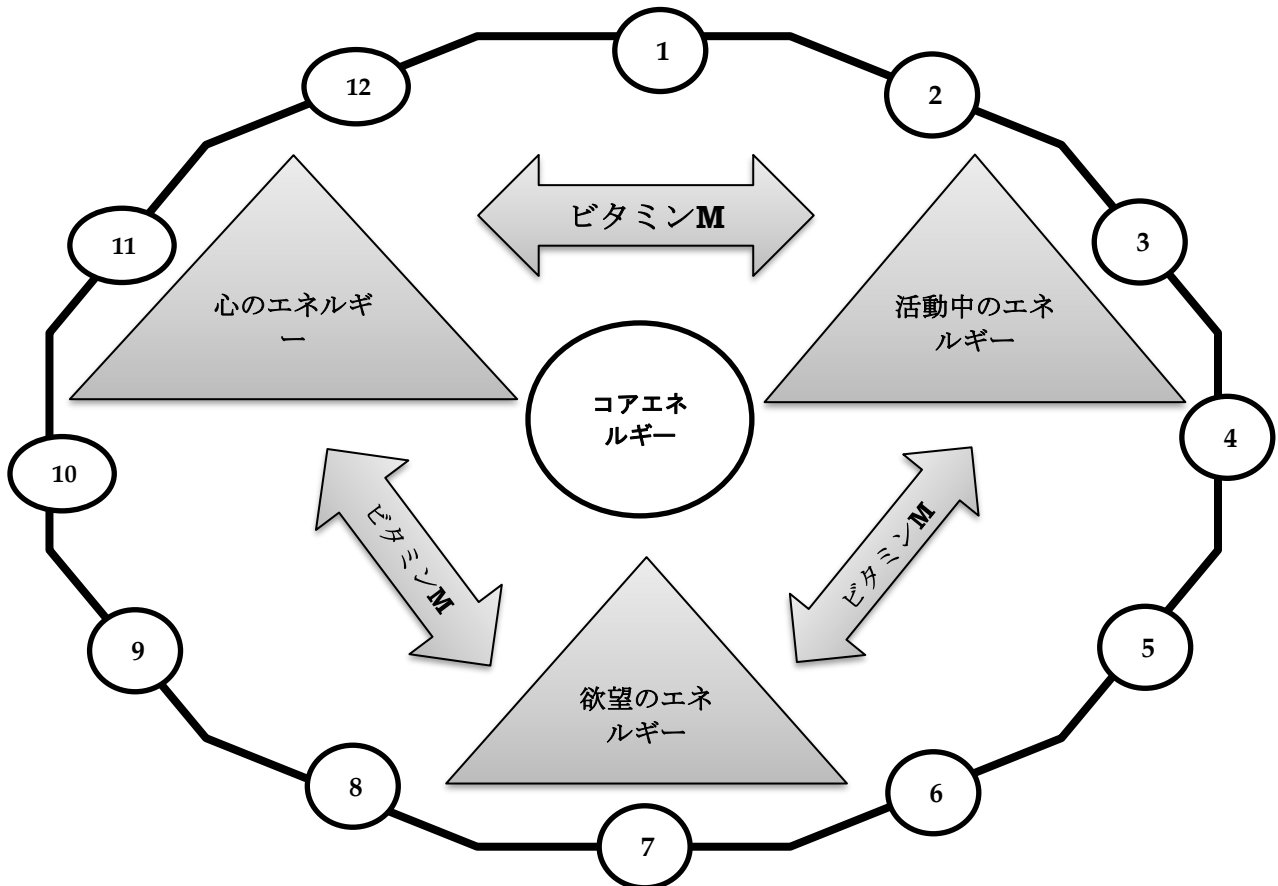
それぞれの人の願望、生活環境、背景、遺伝、生い立ち、条件付けなどは間違いなく多様です。 したがって、各人の核となるエネルギーは個人的な欲望に反映され、人生の

あらゆる分野での活動の実行につながります。各人の中に核となるエネルギーが存在するという事実を踏まえ、著者は読者に対し、この核となるエネルギーを認識し、自分や他人に害を及ぼすことなく欲望や目標の実現に向けてそれを導くよう敬意を表します。この核となるエネルギーは純粹で未分化であり、さまざまな形をとり、すべての人生経験の基礎となります。コアエネルギーの存在と、それによって活性化されるすべてのメカニズムは、私たちの内なるエネルギーコアとして存在する生の力の栄光の証です。エネルギーを導く適切なスキルが欠けていると、同じエネルギーの再生が妨げられる「エネルギーの漏洩」が発生します。この「漏れ」は通常、徐々に楽しい経験を積み上げていくのではなく、「経験の即効性」を追求することで起こり、その結果、自然で有機的な個人の変化がもたらされます。このようにエネルギーが徐々に蓄積されると、絶え間ない喜びを求める真の探求を開始し、継続する粘り強さが増します。永続する喜びの状態を発見するには、すべての人が同じ無限の力の現れであるという認識が必要です。この力（エネルギー）は、さまざまな形で、さまざまな程度で、それぞれの人の中に、それぞれの人間として存在しています。このような認識は、統一されたエネルギー意識のビジョンを持った多様性の尊重につながります。

人それぞれに固有の指紋と個性があるのと同じように、コアのエネルギーは非常に多様性をもって表現されます。核となるエネルギーの根底にある一体性を認識することは、多様性を尊重しながら、解放的でエネルギッシュな人生を送ることにつながります。

-- リッキー・シン

**図 1: 12 次元とビタミン M - コアエネルギー図**



あなたには核となるエネルギーがあります。あなたはコアエネルギーです。このエネルギーは、すべてのエネルギーが結合するあなたの存在のハブとして存在します。上の 12 面の図は、知識、欲望、行動に存在するエネルギーが結合したときに統合された機能に達する、人の人生の 12 の側面を表しています。これらのエネルギーは、並外れた成功への扉を変え、開くことができる、人の生の核となるエネルギーの側面です。人生の 12 の側面は次のとおりです。

次元 #1: 人生のステージに基づいた健康と全体的なフィットネス

次元 2: 精神的な強さの開発と強化

次元 3: 感情のバランスと統合

次元 4: 社会的バランスと人間関係の発展

次元 #5: 人格と人格の発達

次元 #6: 家族の調和と愛の開花

次元 7: 親密な関係

次元 8: 財政の健全性と成長

次元 9: キャリア・職業開発

次元 #10: 生活の質の開発と向上

ディメンション #11: レクリエーション生活の開発と強化

次元 # 12: スピリチュアル- 宗教生活の発展と向上

## 中心テーマ

この本の中心的なテーマは次のように述べられています。

「人間の心と体は、おそらく存在する中で最も神秘的な現象であり、大量のコア/生のエネルギーを使用します。このエネルギーは人を活性化、変容、保存、均等化の状態に目覚めさせることができます。自分の核となるエネルギーを可能な限り最大限に活用することは、内外の対立、混乱、不均衡の解消につながります。人生の12の側面すべてのバランスが継続的に保たれ、核となるエネルギーが内なる混乱なく流れ始めると、個人の卓越性の基礎が築かれます。このような強固な基盤があれば、心理的な扉が無限の可能性に開かれ、ダイナミックでエネルギーで活気に満ちた人生につながります。」  
- リッキー・シン

私たちは、個人のエネルギーの栄光、ビタミン M としてのお金の力を解明し、エネルギーで生活を送る方法を一緒に探求する並外れた旅に出ようとしています。人生の12の側面すべて(図1)にわたる真のバランスの基礎が固まれば、各人間にとって個人的に卓越した状態が現実的に実現可能になります。人間の苦しみは無数に存在し、人類がビタミン M の力と人生におけるビタミン M の最大限の活用法を理解すれば、大幅に軽減することができます。お金をビタミンとして最大限に活用すれば、人類の多くの問題を解消することができます。私たちの旅は、個人の卓越性の性質を明らかにし、継続的で途切れることのない喜びの状態に進化する可能性と可能性を検討するために、この本の中心テーマ(上に示したとおり)を探求することから始まります。

私たちの内なる世界は、思考、感情、記憶、欲望、核となるエネルギーの複合体であり、それらが連携して機能し、外面的な行動を表現します。人間の体と心の全体的な機能に責任を負う、巨大なエネルギー構造が存在します。このエネルギー構造は、スピリチュアルな次元に由来する可能性のある人のソース エネルギー(コア エネルギー)から発せられます。スピリチュアルな次元(神、霊、魂など)を信じるか信じないかにかかわらず、全人類の共通基盤として存在するコアエネルギーの存在を誰も否定することはできません。人間の心もまた一般的な現象ですが、非常に微妙で主観的には神秘的です。心の本質を探求することは、(研究の観点から)複数の学術分野の長期にわたる活動であり、同じ探究が個別に(主観的に)行われ、心の複雑さと奥深さの認識につながる可能性があります。心の神秘的な性質は、その繊細さによるものです。心の微妙な性質とその内部プロセスは、個人的に熟考することで認識されます。たとえば、「思考」とい

う言葉は、人の内部現実の中で機能する活動/プロセスを指します。この内部活動には、心の存在と機能を促進する複数の神経学のおよび神経化学的プロセスが含まれます。

## エネルギーの検出

人が自分の思考を認識し始めると、思考プロセスが感情、記憶、欲望と相互接続した状態で存在するエネルギーの存在が直接検出されます。このような相互関係は、多様な多彩な心理状態を生み出します。人の精神システムを通してエネルギーを動かす思考の原因となる要因は数多くあります。したがって、ホメオスタシス（つまり、バランス）の概念は、心と体の健康な機能にとって非常に基本的なものです。人間の体には11の生理学的システムがあり、全体的な健康状態を維持するために相互に同期を保つ必要があります。同様に、心（つまり、思考、感情、記憶、欲望、エネルギー）は、最高レベルの幸福を生み出すために、すべての生理学的システムと最高の同期状態を維持する必要があります。各人の人生の12次元（図1）内を流れるため、心と身体の中を流れるエネルギーは1つだけです。このエネルギーは通常、身体の機能と心の機能の間に矛盾が存在するため、完全には同期しません。人生のたった1日を調べてみると、通常、個人のエネルギーにかなりの変化とねじれがあり、さまざまな形で不均衡が生じています。身体の物理的機能と精神的機能の間の矛盾は、動揺/動揺として経験される生化学的不均衡を引き起こします。「攪拌」という言葉は、何かまたは何らかの微妙な物質が攪拌されているという事実を指します。自分の心の内部構造をエネルギー的に発見すると、この複雑な精神現象の微妙でありながら非常に現実的な存在に出会うことができます。このように、心は本質的に物理的なものではなく、極めて微細であり、計り知れない力を秘めた物質です。人生におけるさまざまな種類の障害は、不均衡に流れる内部の力によって内部および/または外部で発生します。たとえば、人が厄介な記憶を思い出すとき、その混乱は記憶の知覚された質的性質に基づいて経験されます。自分の内なるエネルギーのバランスを保つことに注意を払い続ければ、そのような混乱を解決することができます。場合によっては解消することさえできます。すべての個人的な混乱、葛藤、動揺などが軽減されると、内部のエネルギー機能が強化されます。内なる攪乱の状態は、攪乱に関連する出来事（経験）の記憶に記憶が関与していることを示しています。記憶を利用すると、内部からの妨害を強化したり、妨害を軽減したりすることができます。これをさらに詳しく調べるために、心は物理的な脳/身体に接続されたある種の微細な物質であり、コアエネルギーによって活性化されていると仮定しましょう。心の乱れ（極度に軽いものから重度のものまで）は、この微妙な物質が乱れていない潜在的な状態を示していま

す。心が乱される可能性がある場合、それ自体が、心が安定、調和、統合の状態に達する可能性が高いことを示しています。このような状態では、自然でエネルギー的な沈黙が生じ、人生の12次元の安定と成長をもたらす内なるエネルギーの流れが生まれます。心は、通常は休眠状態で存在する生得的な知性が目覚めることにより、肉体内に多大なバランスを生み出す生来の能力を持っています。私たちの旅の冒頭で、著者は読者に対し、そのような相互に結びついた調和とエネルギーの安定の状態が可能であるという可能性に対してオープンであり続けるよう勧めています。著者は、すべての内部エネルギーが適切に連動していれば、そのような生活と存在の状態は間違いなく可能であると主張します。

## 人類の内向きの進歩

人類の内向きの進歩は、エネルギーが破壊的な焦点ではなく建設的な焦点を当てて利用されるときに起こります。実際の内向きの進歩に注意を向けると、建設的な焦点と破壊的な焦点の区別が心の中で明確になり、外の世界の有益な発展に影響を及ぼします。人類は科学技術的に進歩してきました。それにもかかわらず、人類文明の中には人類に損害をもたらす原始的かつ部族的な側面がまだ多く存在しています。この損害は、外部の矛盾や矛盾として現れる内部の矛盾や矛盾によるものです。外部の紛争/矛盾が増大すると、それに対応して内部の安定も損なわれます。人生の12の側面(側面)がすべてエネルギー的に調和すると、内面(内面/個人)の進歩が可能になります。現在の人間社会では、内的進歩は外的進歩に比べてかなり制限されています。全体的な進歩という文脈において、人間の本能は重要性を持っており、本能的欲求の適切な統合が核となるエネルギーの利用につながり、対立/矛盾/混乱の解消につながり、すべてが全体的な健康と福祉の大幅な向上につながります。心の中のエネルギーの流れの歪みは、健康と生産性を低下させます。単に表面的にエネルギーフローの問題を制御しようとするのではなく、ビタミンMと関連エネルギーを節約して人生を強化することで、エネルギーフローの問題を根本から解決することが可能になります。人間の心は膨大な量のエネルギーを消費するという認識は、さらなる発展のための力の覚醒プロセスにおける基礎的な枠組みを提供します。

この本は、お金の力と自己啓発についての多様なアイデアを検討するための共同の旅として意図されており、提示されたすべてのアイデアは個人的な考察、さらなる探求、さらなる対話のためのものであることを読者が念頭に置いていただくことが著者の心から

の願いです。探求し、人生の 12 の側面すべてを活性化するために。著者は、単なる同意、不同意、またはそのバリエーションはいくぶん表面的である可能性があると主張しています。したがって、著者は読者に対し、核エネルギーとビタミン M の概念に関するさまざまな考え方を検討する際に真実があるかどうかを自分の目で確認するよう求めています。真実を直接認識することは、アイデアを間接的に受け入れるか受け入れないかよりもはるかに大きく、はるかに大きな力を持っています。著者は読者に対し、個人的な真実が目覚め、自然に明らかになるように、この本をゆっくりと徹底的に読み進めるよう求めています。この展開には時間、熟考、応用が必要です。瞑想的/思索的な態度が採用されている場合、本のどの時点でも洞察力の閃きが読者を祝福するかもしれません。

## 個人の変容のペース

著者はまた、変化が人生において唯一不変であることを認識しています。ギリシャの哲学者ヘラクレイトスはこう言いました。「同じ川に二度足を踏み入れる人はいない。それは同じ川ではないし、同じ人間でもないからだ。変化以外に永続的なものは何もありません。」この事実は、個人の真実が目覚めて自己の展開と再統合の旅を始めることができるように認識されるべきです。生活環境は変化し、状況も変化し、心の状態も変化します。個人の変化は自分のペースで起こります。予期せずに発生する変更もあれば、予期して発生する変更もあります。それらに対する人の反応は、統合されたエネルギー的な心または混乱を通じて起こります。たとえば、遺伝子の老化やその他の要因により、最終的には自分の体が老化するという事実、落ち着き、粘り強さ、受容力、バランスのとれた核エネルギーが必要になるという事実と直面することができます。私たちは皆、ある程度、自分の死が訪れることを認識しています。したがって、著者は、人生のどのような状態/段階であっても、コアエネルギーが活性化され、有益に使用されると、人の活力が大幅に増加する可能性があるという考えを推進しています。このことを念頭に置くと、対立は自分の外部環境と内部環境の変化の結果であることがわかります。著者の観点から見ると、紛争は、経済的不安定を含む無数の形で現れるコアエネルギーの断片化の結果です。本書で述べられているすべての記述は権威ある意味でなされたものではなく、精力的な金融発展の文脈における卓越性の性質について相互に探求するために作成されたものであることに留意してください。このような相互探求を実行するには、コアエネルギー、12次元、ビタミンMの性質に関する基礎的な理解が、私たちの探求の旅が実を結ぶために必要です。したがって、私たちが自分自身の内なる力の輝かしく豊かな性質を調べ始めると、強力な基盤の構築が体系的に行われます。個人の力の実際



の活性化は、先入観なくオープンな心でアイデアが共有される探索的な対話の状態にあるときに最も促進されます。著者は、この本が将来さまざまな場面で実施できる探求的な対話の基礎となるだろうと主張する。

この本の焦点は、自分自身の中に存在する核となるエネルギーの栄光を非常に実践的かつ応用的に考えることです。変革のプロセスを開始するには、無駄なエネルギーを認識することが基本的かつ基礎的です。この認識により、人は自分のエネルギーにダメージを与えている内的小および外的な状況を変えることができます。本書では、適切な利用、活性化、保存、均等化、変換の実際のプロセスが複数の方法で説明されています。毛虫が蝶に変わるように、読者が個人的な変革の旅に参加し、途方もない自由、エネルギーの拡大、ビタミン M の成長につながることを、著者は心から願っています。

## **ビタミンMとは何ですか？**

人間の文明には、個人の能力、生まれつきの特徴、家族や社会経済的地位などに関してかなりのばらつきがあります。それでも、生の強力なエネルギーを認識し、受け入れ、意識的に使用することは、人類を内側から外側から高揚させることにつながります。体内エネルギーの活性化、拡大、最大限の活用によってビタミン M が生成されます。ビタミン M とは正確には何を意味しますか？「M」は、生の強力な形のお金を表します。「ビタミン」という言葉は、個人的および経済的発展のためのお金のエネルギーを与える特徴を表しています。ビタミンMパワーは、お金を稼ぐこと、お金を節約すること、そして個人の成長によるコアエネルギーの活性化により、内部的および心理的に生成され、蓄えられます。この活性化されたエネルギーは、人生の12の側面すべてを同時に活性化するために可能な限り最善の方法でお金が節約され、使用されると、内部的かつ動的に無傷のまま残り、さらに成長します。お金の蓄積と最大限の活用による、このダイナミックなエネルギーの成長と内部貯蔵がビタミン M です。人類文明のあらゆるレベルでのビタミン M の破壊により、人類はもがき、苦しみ、果てしない苦しみを自らに引き起こしています。内部エネルギーの拡大と並行してビタミン M が生成され(外部および心理的に)、人生の多面的な進歩につながります。ビタミン M の概念を明確に理解するには、「ビタミン」という言葉を調べて正しい視点を得ることが不可欠です。「ビタミン」という言葉の辞書的な定義は次のとおりです。

*「正常な代謝に少量で不可欠な一群の有機物質の総称で、天然の食材に微量含まれたり*

、時には合成的に生成されたりします。ビタミンの欠乏は特定の障害を引き起こします。」

「ビタミン」という言葉は一般に、体内のさまざまな生化学反応を促進し、活性化する能力を持つ少量のミネラルまたはその他の物質を指します。(付録の図 13 を参照) これらは人の生命に関与する生理学的反応であり、ビタミンの存在は人の健康と全体的な幸福を向上させることができます。ビタミンは、その効能のため、通常、少量で使用されます。ビタミンは主食ではないので、大量に摂取することはありません。ビタミン剤が体内(一般的に)と脳(特に)の生理学的反応を助ける大きな可能性を秘めているのと同じように、ビタミンMは人生におけるお金の所有物です。では、なぜお金はビタミンMであり、どのようにしてビタミンMになるのでしょうか? お金は生の力、生のエネルギーであり、何らかの方法で獲得または獲得したものです。たとえば、100ドル紙幣を持っていると、その100ドルは「私のものだ」という感覚が生まれます。「『これが私の100ドルだ』という感覚があります。100ドルを保有/所有することは、心理的に存在する生の潜在的な力です。その潜在的な力は心の中にあります。100ドルのうちの10ドルを製品や何らかの体験の購入に利用することは、100ドルの中に潜在的に隠されています。100ドルの中には可能性があり、100ドルの中にさまざまな体験が隠されています。人の精神状態、考え方、願望、感情、その他心の中にある包括的なアイデアに基づいて、100ドルから得られるさまざまな体験が考えられます。確かに、そして経験的に、お金の使い方に関しては複数の要因が存在します。お金はビタミンとして(つまり、最大限のエネルギー的活性化をもたらす量で)利用され、肉体、精神、そして人生のあらゆる側面にエネルギーを与えます。100ドルをビタミンとして活用することで、100ドルを最大限に活用し、人生のあらゆる側面を強化します。特定の欲望に基づいて衝動的または非合理的に行動する人は、欲しいもののためにすぐに100ドルを費やし、その後すぐに後悔する可能性があります。この内なる後悔の感情は個人的なものであり、その人の核となるエネルギーが低下することに直接関係しています。コアエネルギーは自分自身の本質ですが、お金が間違った方法で使われていた、あるいはもっと良い方法で使えたはずだと気づくと、このエネルギーは乱れます。お金が不適切に使われたこと、本当に必要ではない品物を購入したこと、または単に非常に短期間で特定の刺激的な経験を得るためにお金が使われたことに気づくと、人は認知的/感情的プロセスに移行し始め、その結果お金を使ったことを後悔します。不適切なお金の使い方。したがって、ビタミンMの概念は、お金の力を認識し、最も有益に利用する必要性に関して非常に強力です。お金を不適切に使うと、かつての核となる力が損なわれ、人生の12の側面に波及効果が生じ、停滞や退行につながります。

下の図2は、ビタミンMの概念に関して関連する主要なアイデアを示しています。

## 図2 お金を得る手段

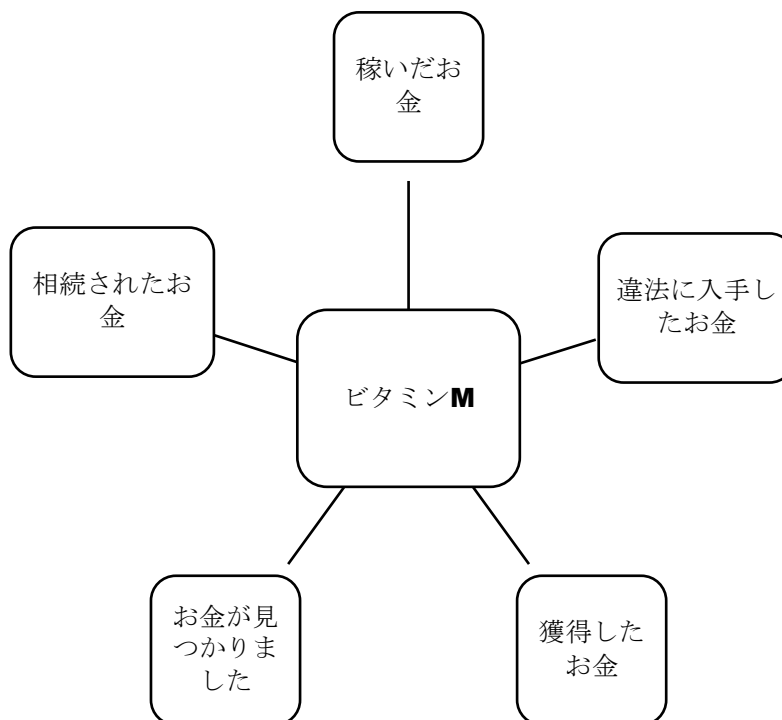


図2(上)は、お金を入手するさまざまな方法の区別と違いを示しています。

稼いだお金：個人のエネルギーを使った仕事を通じて得たお金。心の中にはビタミンMが積極的に蓄えられています。

不法に入手した金銭：窃盗その他の違法行為により入手した金銭

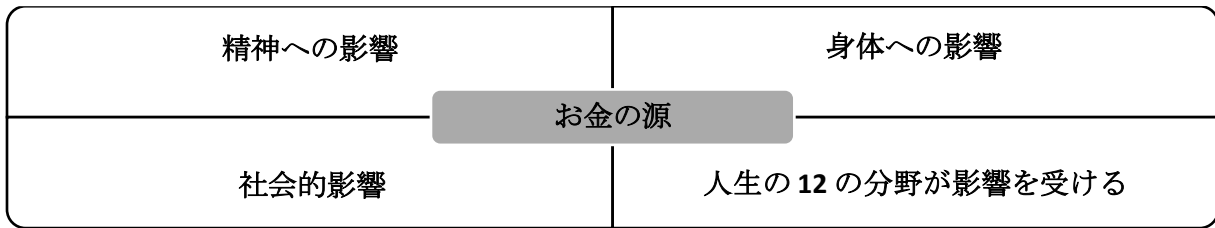
獲得したお金：ギャンブルで獲得したお金

見つかったお金：他の方法で入手したのではなく、発見されたお金

相続したお金：相続して得たお金

これらの区別は、以下に示すように、複数の方法で個人に影響を与えます。

### 図 3: お金の影響



資金源: 得られた資金を指します (図 2)

精神への影響: さまざまな感情的および認知的段階を指します。

身体への影響: 生理学的変化を指します。

社会的影響: 社会一般に対する利益または害を指します。

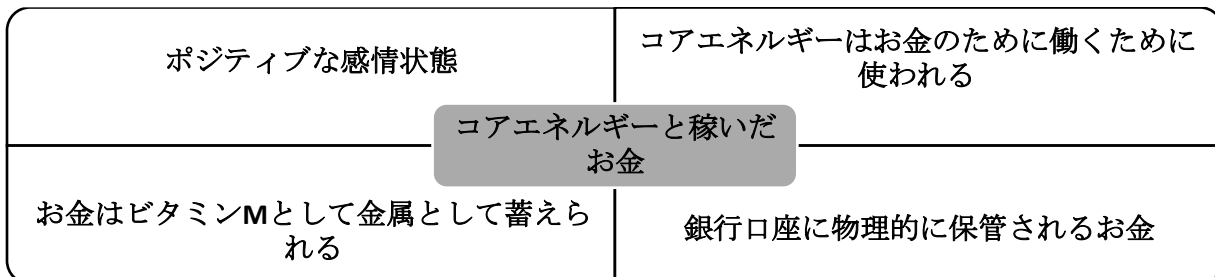
人生の 12 分野への影響: 12 分野に関するお金の力を指します (図 1)

コアエネルギーと獲得金額の関係を以下に示します。

お金の出所は、ビタミンMが心の中にどのように蓄えられるかに大きな影響を与えます。有益な貯蔵はコアエネルギーの強化につながります。有害な貯蔵はビタミンMではありません。違いがわかりますか？

- リッキー・シン

### 図 4: コア エネルギーと収益



このような背景を踏まえて、100 ドルの力をさらに詳しく調べることができます。たとえば、個人が芝刈りで100ドル稼いだ場合、100ドルを稼ぐためにその活動に一定量のエネルギーが投入されます。お金を稼ぐときは、お金を盗んだり相続したりするのではなく、100ドルを稼いだほうが（心理的に）良い気分になります。これらは確かに一定期間はエキサイティングな状態になる可能性があります。稼いだお金の違いは心理的に重要です。ギャンブルの場合、多幸感、逃避、勝ち負けという文脈を考慮すると、その経験には独自性があります。100ドルは、それがどのように入手されたかに関係なく、同じ可能性を持っていますが、心理的および生理学的プロセスは、お金の入手方法によってまったく異なる形で影響を受けます。お金が個人に届く方法にはエネルギー的な意味があります。100ドルで働く場合、働くという行為には一定量のエネルギーが投入されます。このエネルギーはお金を稼ぐために利用される内部で活性化されたパワーです。90ドルだけを受け取り、合意された100ドル全額を受け取らない場合の精神的影響は容易にわかります。したがって、お金を稼ぐ人に正しい金額が与えられていると仮定すると、お金を稼ぐことはポジティブな感情を生み出す可能性があります。人が仕事(草刈りなど)に就いた瞬間から4週間後の仕事が終わるまでの間に、感情の変化が起きていることが簡単にわかります。4週間の終わりに100ドルを獲得する場合、その仕事の遂行に関して感情、行動、認知の中にエネルギーが存在します。仕事の実行に向けた活動を開始する前に、仕事のやり方を理解する必要があります。そして、その活動(仕事)は雇用主が満足するように行われなければなりません。そうして初めて、100ドル全額を手に入れることができるのです。100ドルを手に入れるとすぐに、心は「これはいい...これは気持ちいい...」という感覚を持ち、その時点でエネルギー的なプロセスが存在します。私たちはこのエネルギー的なプロセスの性質を明確にしなければなりません。これは、100ドルが私のものであるという精神的(心理的)感覚の存在によって活性化される神経心理学的プロセスです。この100ドルが「私のもの」であるという感覚は、生の力である100ドルを所有しているために生じます。4週間にわたって実際に草刈りの仕事をするために費やされた力やエネルギーは、肉体的、知的、そして手順的なものでした。稼いだお金は、100ドルの紙幣の形でのエネルギーの交換です。したがって、100ドルを稼ぐためにどんなエネルギーと努力が費やされたとしても、エネルギーは、市場価値と雇用主との契約の文脈で、そのような努力をした個人に戻ってきます。この点では感情の状態は比較的良好で、通常は100ドルをどのように使うべきかについてさらに考えることになります。また、合意された料金、より多くの仕事への欲求、新しいスキルを学びたい、追加のサービスを提供したいという動機などに関する追加の考えが存在する場合もあります。そのような追加の考えの多くは、100ドルを獲得した後に、それに伴う権力の強

化によって頭の中で生まれます。銀行口座または自宅内に 100 ドルを保管すること。この外部貯蔵は、ビタミン M の内部 (心理的) 貯蔵を促進し、促進します。

その結果、プロセス指向の考え方 (つまり、その美しさと卓越性のために活動を実行することに注意を払い続ける考え方) では、100ドルを稼ぐために活動を行っている人は、それを正しく徹底的に行うためにその活動に完全に没頭します。そして可能な限り素晴らしく。このような素晴らしい考え方では、100 ドルを稼ぐという目標が確実に念頭に置かれ、意識的にエネルギーを目標に集中しすぎないようにすることで、目標の達成に向けた行動が平凡ではなく適切に実行されます。したがって、プロセス指向の考え方では、美しさと卓越性を求めて実行される行動は、経済的権力の浪費や悪用を阻止する内面の葛藤や不均衡についての個人的な理解につながります。経済力を適切に利用することで内なる混乱を大幅に軽減でき、相互に関連したバランスが自然に形成されることがわかり始めます。

### コアエネルギーの栄光

コアエネルギー (図1) は、人の根源的な力であり、自分自身の中に生の形で存在し、人生のすべての活動に責任を持つ生命力です。このエネルギーは、体内のすべての生化学反応として存在し、各人の 24 時間サイクルにおけるすべての活動を促進するすべての精神プロセスとして現れます。エネルギーが活動しなければ、生命が存在する可能性はありません。したがって、コアエネルギーは、人生のすべての経験に責任がある人の生命力です。このエネルギーは素晴らしいもので、人生におけるより良い経験に向けて前進するための新たな方法を提供します。

### 心のエネルギー

精神エネルギー (心のエネルギー - 図 1) は、すべての精神プロセスの存在に関与する動的な力です。心の中のダイナミックな力としてのコアエネルギーの発現には、本能、衝動、快樂原則に基づく満足を求めるプロセス、創造性、人格の発達、そして広い意味での人間文化の創造が含まれます。精神的エネルギーには、知的力、熟考および思索する力、抽象的かつ客観的な推論の能力/能力、および感情的な力が含まれます。これには、コア エネルギーを利用してアイデアやコンセプトを取得、開発、相互接続する能力も含まれます。心の中のエネルギーは非常に貴重で、微妙でありながら非常に現実的な形で存在します。精神エネルギーの微細な性質の力を認識すると、それを大きな敬意と畏敬の念を持って扱うことができます。そうしないと、ビタミン M に重大な影響を及ぼします。

## 欲望のエネルギー

私たちは皆、核となるエネルギーを利用して、多様に表現される欲望を経験します。欲望は次のように概念化できます。

欲望とは、人、物体、結果を切望したり期待したりする感情です。同じ感覚は「渴望」などの言葉でも表現されます。人は何かや人を望むとき、その物や人に対する楽しさや思いによって憧れの感情が湧き上がり、その目的を達成するために行動を起こしたくなります。欲望の動機付けの側面は、科学者だけでなく哲学者（たとえば、人間の欲望がすべての人間の行動の基本的な動機であると述べている）によって長い間注目されてきました。3

欲望の中のエネルギーは、欲望の経験を生み出す人の核/根のエネルギーです。多くのエネルギーは、欲望と、欲望を満たすために行われるその後の行動によって使用されます。

## 活動中のエネルギー

願望、欲求、ニーズなどを満たすためにとられる行動は、核となるエネルギーを多彩な方法で利用します。それぞれの行動（精神的/肉体的）は心身の複合体に影響を与え、満足度に応じてさまざまな欲求を生み出します。活動中のエネルギーとは、バランス、喜び、幸福、苦しみ/痛みの軽減などを追求し、人生の12の側面すべてにわたるさまざまな目標に向かって動的に動くエネルギーを指します。

## 12次元 – コアエネルギー – ビタミンM

人生のさまざまな側面には多くの浮き沈み（浮き沈み）や変動（浮き沈み）がありますが、相互に接続されたエネルギーの力が人生の12の側面すべてを活気づけ、統合します（図1を参照）。（12次元、コアエネルギー、ビタミンM間の詳細な関係については、付録の図14～25を参照してください。）

プロセス指向の考え方でお金を稼ぐことは、根の力の強化と併せて内部抵抗なしで実現できることを理解し始めると、ビタミンMの概念を（12の次元の文脈で）さらに明確にすることができます。ビタミンMの拡大と再生をより深く理解するには、停滞と進行の違いを明確にする必要があります。このような明晰さを通してのみ、人生のあらゆる側面における真の進歩が可能になり、個人のエネルギーが内外の進歩につながる方向に注意深く意図的に置かれます。確かに、人には人生の浮き沈みがあり、さまざまな理由でさまざまな目標が必ずしも実現しない場合があります。成功の欠如は、目標の達成に

向けて行動を実行するとき正しい心構えでないことが原因である可能性があります。それにもかかわらず、それは人が単に諦めて落胆し、感情的に荒廃してイライラし、自分の中に存在する眠っているエネルギーを見失ってしまうという意味ではありません。自尊心、自己イメージ、自尊心は、生活状況によって決して損なわれてはなりません。このダメージは本質的にその人の核となるエネルギーへのダメージであり、ネガティブで制限的な感情がこのエネルギーを消耗させ、潜在的に個人を停滞させたり、麻痺させたりする可能性があります。心理的なわだちにはまり込むと障害が生じ、フラストレーションや失望が増大し、機能が制限された状態にさらに巻き込まれ、吸収されてしまいます。このような吸収は、自尊心、自尊心、前向きな自己イメージ、人生における前向きなビジョンの低下を引き起こします。挫折があるときはいつでも、いかなる挫折も一時的なものであり、それがさらなる進歩の停止につながる心理的ブロックを生み出すべきではないことを覚えておく必要があります。

どの方向にせよ一貫して努力を続ければ、当然のことながら挫折もあるでしょう。こうした挫折は、必ずしも、諦めたり、精神的に疲れ果てたり、落胆したりすることを意味するものではありません。さらなる個人の成長に向けて変化することは確かに可能であり、内面的に前向きな方向に向かうにはエネルギーが必要です。このような方向転換は、さまざまな心理的マンネリから抜け出し、忍耐力などの資質でさらなる進歩につながり、一貫した正しい努力が内部（精神的）溝からの進歩を促進します。このような進行により、心の中のエネルギーがさらに発達し、ビタミン M のより多くの蓄積につながります。

## **コンフォートゾーンを超えて進む**

ビタミンMの実際の成長には、自分のコンフォートゾーンを認識し、さらなる開発のためにそのゾーンから出る決断が必要です。自分のコンフォートゾーン（人生のあらゆる側面、特に経済的側面）を認識すると、さまざまな進歩の可能性が始まり、次のレベルに進みます。さらなる進歩の可能性を認識せずに快適ゾーンに留まると、必然的に停滞が持続します。内部の緊張や抵抗を生じさせることなく、慎重に、ゆっくりと、徐々にコンフォートゾーンを突破することで、現在の機能を超えた進化をより大きなレベルで実現することができます。このような進歩は、そのような緊張や抵抗によって自分のエネルギーが引き裂かれるのを防ぐことに注意を払い続けるときに起こります。内部の歪みや抵抗が最小限のレベルであれば、快適ゾーンを通過する能力が高まります。新し



い方向に進んだり、夢や目標の実現に向けて現在の方向性を高めようとしたとき、快適ゾーンから外に出ると、不確実性や予期せぬ状況が発生することがあります。自分の通常のパターンとは異なる行動を取ろうとすることは、多くの人にとって通常の考え方ではありません。そのような制限された考え方のせいで、人は古い条件付けされたパターンによって停滞し、精神の停滞につながります。したがって、経済的および個人的なさらなる発展のための措置を講じるには、コアエネルギーの活性化が不可欠です。より高い段階に到達するために自然な流れで生活を始めるために、一步下がって、自分の現在の生活状況を注意深く（そして精力的に）評価しなければならない場合があります。エネルギー評価とは、冷静かつオープンな心で自分のエネルギーを集めて、個人のエネルギーを高める行動計画を立てるための瞑想的かつ内省的なプロセスであり、その結果、ビタミン M も増加する可能性があります。このレベルであれば、精神的および肉体的なエネルギーはそのまま残り、すべての適切なステップを実行するのに十分な力を提供します。そうすることで、生の（核となる）エネルギーそのものがどんどん膨張し始めます。この拡張は、自分の内なるおしゃべりに注意を払い、次の質問をすることから始まります。

- 1) 自分自身を向上させるには何をする必要がありますか？
- 2) 私にとって「出世」とは経済的に何を意味しますか？
- 3) どうすれば、今の仕事をより効率的に、ネガティブな考えや窮屈な感情を持たずに行うことができますか？
- 4) 内なる力を高めるにはどのような手順を踏む必要がありますか？
- 5) すべてのやり取り (友人、家族、同僚など) をもっと思いやりと敬意を持って行うにはどうすればよいですか？
- 6) ビジネス環境にいる場合、顧客により良いサービスを提供するにはどうすればよいですか？
- 7) 自己改善活動を毎日のスケジュールに組み込むにはどうすればよいですか？
- 8) お金に対する見方を変え、お金をビタミン M として認識するにはどうすればよいですか？
- 9) お金を貯めることを追いかけるのではなく、お金の蓄積がこの考え方に従っていくという自己啓発への考え方をどのように変えればよいでしょうか？

十分な自己啓発をせずに、お金をためること自体が問題のある執着となり、人生の多くの領域に損害を与える可能性があることを認識してください。ビタミン M としてのお

金の利用は、個人、家族、社会の利益に対して大きな責任を持ってお金を使用することです。このように注意して利用すると、生のエネルギーが自然に活性化され、ポジティブなエネルギーに変換されます。この変革は単に「個人の現状」を表面的に変えるだけではありません。それは、明確な前向きな意図を持つ個人による最善の方法でお金を利用することによって、本質的に変革をもたらします。ポジティブな意図は、ポジティブな状態で存在するエネルギーのより大きな実現につながり、そのような実現には変革的な効力があります。ポジティブさの拡大は個人の内側から湧き出て、世界的なレベルに達する可能性があります。

## **進歩とビタミンの利用**

ビタミン M の保存と最適な使用法への進歩は、さらなる開発のための特定のベンチマークを設定することで、生活の中で現実のものになります。たとえば、前年を評価し、特定のベンチマークを使用して来年の計画を立てる場合、元旦は特定の日になることがあります。これらのベンチマークを設定するには、個人的な反省、適切な計画、設定された目標を達成する重要性の認識、進歩や退行に伴う自分の状態の正直な評価が必要です。目標達成の満足度は、次の目標を構想する際にも評価されます。目標のより大きな実現に向けて、近い将来に取るべきステップを概念化し、考えることは、内部の進歩の側面です。このような進歩は、現在にいて過去をガイドとして利用してより多くの知恵を得る間に起こり、明るい未来の可能性を注意深く検討し、その未来に向けて積極的に一步を踏み出すことにつながります。物質的な世界の文脈における進歩は、単純に数字で測ることができ、蓄積された金額が達成の重要な指標またはバロメーターになります。経済的な進歩は、お金、人間関係、資源、投資、銀行残高などの増加の観点から簡単にチェックおよび検証でき、そこでは成功と達成感を内的に体験できます。

自分の資産の現状と、全体的な資産、純資産、純資産などの進歩のレベルについて注意深く自己調査することは、負債の減少、人間関係の質の改善、そして新たな可能性の扉につながります。このような自己探求は、現在の個人的な成長に多大な価値をもたらすし、将来に関する教訓的な性質を持っています。進歩には次のような多くの側面と側面があります。

1) 教育的成長を継続すると、エネルギーの流れがより大きくなり、認知能力と感情能力がさらに進化します。

- 2) 前進するために取るべき次のステップについての理解を深めます。
- 3) 現在の活動の一部を停止し、何か新しいことをする/始める。
- 4) 新しいプロジェクトを開始し、新しい経験を試し、内なる思考/感情の現状に対する認識を高めようとします。
- 5) 感情が最終的に喜びの状態に変化する、洗練された状態の発達。
- 6) 体内の体温計をリセットし、毎日の目標を設定し、小さな一貫した一步を踏み出す...
- 7) 一貫性は、退行や諦めといったネガティブな感情状態を長く続けることなく、進歩するために絶対に不可欠です。
- 8) 進歩とは、人がただ一方向に進んでいるのではなく、意図的かつ目的を持ってさまざまな追求の探求と実行に努めている、絶え間ない変化のことで、これには、特定の追求をやめ、これまでにやったことのないまったく別のことに挑戦することが伴います。この種のシフトは、自分自身に損害を与えないように、注意深く、注意深く、慎重に行う必要があります。このような変化の斬新さは、同時に内部の改善とともに、より大きな楽しみを体験できる可能性を生み出します。
- 9) 内面の発展によるポジティブなエネルギーの質を放出し始めると、家族とのコミュニケーションが改善されます。
- 10) 同僚、上司、友人、社会との関係の改善は、一般に、他人の良い点や長所を認めることで、より敬意を持ったやりとりができるようになることで起こります。他者の強みの背後にあるエネルギーに注意を向け続けることで、自分の交流分野に参加するすべての人々とのより質の高い交流が促進されます。
- 11) 進歩の状態では、一般に、自分の情熱、夢、目標を継続または追求すると、外界との関わりの質が向上します。このような進歩的な考え方では、世界との関係における自分のエネルギー的なアイデンティティについて非常に自信を持って明確になるような形で新しい行動が起こります。

進歩は、数年間のトレーニングと献身が必要なエベレスト山頂到達などの大きな目標を達成するための基礎となる原則として、著者の人生の中心となってきました。この目標を達成するには、コア（原始）エネルギーの配置と活性化が不可欠でした。このような成果は、大きなピーク状態に至る過程に固有の価値を明確に概念化することから始まります。このようなピーク状態を望み、高い目標を達成するには、常に最終目標を可能な限り最善に視覚化する必要があります。高い目標の内的重要性と進歩の栄光を、人生のあらゆる面で内面化し、経験を開花させる必要があります。これらの経験は、質の高い思考や感情の開花と拡大を誘発し、維持します。著者は本物であることを大切にし、人生という非日常的な経験の中で直接発見された真実を伝えるために提示されたアイデアを表現しています。誠実さがなければ、これらの並外れた真実やアイデアを適切に伝えても、人類を停滞状態から進歩の目覚めへと引き上げることはできません。著者は読者に、自分の真実性を発見することを奨励し、そうすることで、停滞を引き起こす反復サイクルを止める真の進歩を開始する複数のプロセスを心の中で燃やします。真の進歩が起こる前に、停滞と進歩の区別が心の中で明確でなければなりません。この違いは、反復サイクルの中に閉じ込められてしまい、さらに進歩しないことを認識すると、さらに理解されます。著者の観点から見ると、停滞とは単に同じ場所に留まることです。停滞についてのもう1つの考え方は、進歩が起こらないのに同じ活動を繰り返すことであり、あたかも同じ活動を繰り返しながら異なる結果を期待しているようなものです。停滞とは、心理的および/またはその他の理由で箱から抜け出すことができず、内面的および外面的に行き詰まっている状態です。認知能力と強みを考慮すると、時間の経過とともに持続すると思われる制限的なパターンが原因で停滞が発生します。これらのパターンは、その人の教育と条件付けによって教え込まれますが、そのような反復的なパターンの力により、自分のパターンの性質を認識する能力は低下したままです。繰り返されるパターンを認識し、その勇気から特に有害なパターンや停滞したパターンを打破できるさまざまな種類の変化を試みるには勇気が必要です。間違いなく、勇気にはさまざまな側面があります。さまざまな種類の活動、出来事、状況などを経験する勇気はすべて、活性化するためにエネルギーを必要とします。勇気の中のエネルギーは、勇気の感情とその背後にある知的な力が、エネルギーが損なわれず断片化されずに残るように、自分の目標に向かって進む場所です。したがって、一貫して目標に向かって流れるエネルギーが転用されることはありません。

## 外側/内側の自由とビタミンM

コアエネルギーの再生は、人生のあらゆる側面における外面と内面の自由につながり、ビタミンMはより大きな経済力と精神力のエネルギー的発達との相関関係の形で増加します。

お金全般についてより良い視点を得るには、次の点に注意してください。

- 1) お金は過去 2000 年にわたって、さまざまな形でさまざまな変化を遂げてきました。
- 2) お金は、人間の活動から生み出される生のエネルギーを象徴的に表現したものです。
- 3) 過去において、お金は動物、タバコ、緑、さまざまな金属、毛皮など、さまざまな形の本質的価値を持っていました。
- 4) 貴金属などの装飾的に価値のある物体は、それらの物体に固有の価値を象徴的に表現するために使用されました。貴金属から鑄造されたコインという価値の標準化により、この生のエネルギーを定量的かつ具体的な方法で表す方法が生まれました。
- 5) 人類の文明が発展するにつれて、貨幣の象徴的な性質は物質の代替品として機能し、さらなる社会学的発展の重要な段階を示しました。このタイプの標準化は、心の中にお金の象徴的表現の心理的刷り込みを生み出し、したがって、それに関連する感情的および知的プロセスは、象徴的お金の文脈で大幅に結晶化され、この結晶化は心が安全性の向上を見つける手段として機能しました。
- 6) 人類の歴史においては、富を標準化できる信頼に基づいてさまざまな発行機関が創設され、物品交換による富の流れが生じてきました。19 世紀には、何千もの銀行が既存の有形資産を反映した紙幣を発行しました。お金の利用と貯蔵（貯蓄）は、将来の意図（特定の経験をする）と商品や製品の購買能力を表すためにさらに進化しました。将来支払う意思を示す約束手形という概念も生まれました。これは貿易の過程において強力な刺激となった。政府は債券を発行し始めましたが、このような債券の発行は近代国民国家の台頭の基礎となっています。

個人的および経済的成長の必要性をある程度検討したら、全世界が経済的安全と成功を執拗に追求していることを認め、認識する必要があります。経済的成果の追求と向上にどれだけの時間とエネルギーが費やされているかを考えると、本当に驚くべきことです。間違いなく、お金は、単なる生存から特別な贅沢に至るまで、多様な個人的経験を提供できる人生における最大の力の 1 つです。単なる生存から抜け出し、経済力を高めるには、内と外の自由をもたらすコアエネルギーの再生が必要です。ある意味、自由と

は、制限に束縛されず、夢や目標を実現する能力を意味します。 内的小よび外的小自由をもちらそうとする場合、次のような重要な価値観、信念、思考プロセスが存在する必要があります。

1) 制限、束縛、自由の違いを理解するための知的力の目覚め...

2) 心と体が調和し、お互いが安らく...

3) ビタミン M の蓄積につながる、欲望、個人の能力、および相互作用の可能性の領域の間の関係の検査と認識。

4) ビタミン M の生成はエネルギー的な現象であるという考えの受け入れ...

5) 内外のアンバランスや矛盾によるビタミン M の消散を阻止します。

6) 他のビタミンと同様に、お金を活用しながらより多くのお金を節約することにより、ビタミン M が精神的なエネルギー (精神的な強さ) として存在するという認識。これは、ビタミン M を可能な限り最善の方法で使用することで、体内の楽しみを最大限に高め、人生の 12 の分野における不均衡を防ぐことにつながります。

7) 心には多くの欲望があり、これらの欲望を満たす自由はお金の蓄積によってもたらされます。 個人的な成長なしに単にお金を追い求めることは個人的な問題の解決策ではなく、実際に妨げられない喜びへの扉を開くことはできないという認識。 ビタミン M の形でのお金は、人の内部のエネルギーがまとまっている限り、すべてをまとめてくれる接着剤であるため、単にそれを可能にするものです。

8) 自分自身の核となるエネルギーを損傷すると、外部および内部でビタミン M が失われるという事実を真に受け入れること...この喪失により、集中力が欠如し、感情の安定性が低下し、人生のあらゆる領域を活性化するために必要な強力なエネルギーが全体的に減少します。 。

9) ビタミン M の真の力は、人が自由な状態に陥ったときに発揮され、その自由自体が内側からより多くの平和と静けさを生み出します。 内部の静けさは海のようなもので、見ただけでは深ささえ判断できません。 ビタミン M と自由を同時に活用すると、海のような静けさが得られます。

10) 自由の存在が個人のエネルギーの拡張のように経験的に感じられる、物質世界の拡張的な経験がビタミン M によって可能になります。このような拡張性は、個人の成長/卓越性と経済的エネルギーの貯蔵を結びつけ、ビタミン M が拡張性を促進し、さらに促進します。財政と銀行残高が増加すると、それに応じて個人のエネルギー的優秀性も高まります。

これら 10 の重要なポイントを心に留めておけば、自己啓発に重点を置かずに経済的成長を増やそうとするという間違いを避けることができます。自分の銀行残高がさらに増加し、個人の優秀性がさらに増加したと独占的に認識することは、最終的に内なる核のエネルギーにダメージを与える重大な心理的間違いです。進歩の心と魂は、個人の成長とそれに対応する経済的成長の中に存在し、身体、心、魂の中のポジティブなエネルギーの流れを強化します。

内なる自由は、自分の思考、感情、すべての行動に対して全責任を負う先天的かつ発達の能力と容赦なく結びついています。この責任は、人生の各側面に対する偏見のない見方に基づいて、意識的かつ適応的な決定を下すときに目覚めます。内なる自由は人生において非常にまれであり、あらゆる状況や状況において核となるエネルギーの流れに責任を負う個人によってのみ発見できます。ビタミン M の力は、人間の影響範囲内に影響を与える核となる価値観に基づいて、本能的、感情的、知的ニーズを満たします。これらのニーズが適切に満たされると、コアエネルギーが外側ではお金として、内側では精神力の形でビタミン M として現れるため、内なる自由の阻害剤として機能しなくなります。意思決定プロセス全体が知性によって活性化され、個人的、家族的、社会的、精神的など、さまざまな形の責任が自然に吸収されるようになります。

内なる自由と完全な個人的責任は相互に関連しており、その相互関連のレベルが適応的な行動につながります。これらの行動は精神的および肉体的なものであり、その適応的な性質は、経験の自由としてのコアエネルギーの適切な表現によって展開されます。自由とは、適応的な意思決定の経験的な状態であり、自然な心理的進化の状態であり、統合された意識と人生の 12 の側面にわたる統合につながるエネルギー保存の状態です。哲学的な観点から見ると、プロセスまたはオブジェクトが存在論的にそれ自体に「投入」されるたびに、インボリューションが発生します。お金の力が「自分自身の中で回転」し始めると、この力と断片化することなく集中力が維持され、ビタミン M の形で精製されたエネルギーが自分の中で発達し始めます。

## 経験の自由は喜びが増大する状態です

- - リッキー・シン

### 支配の中心と自由意志

他者に対する適切な配慮と敬意を払いながら、個人の自由についてのビジョンを策定しながら、事実、視点、その他のアイデアを保持し検討する思考の自由があるときに、人の内なる自由が経験されます。個人の自由は本質的に、自由意志の存在と、可能な行動方針の中から妨げられることなく選択する際に存在するエネルギーを意味します。4 行動の中核エネルギーの流れを意識した自由に選択された行動は、経済力が全体的な利益のために利用されるなど、自由意志と道徳的責任の間のつながりの実践的な理解につながります。自由意志の行動は、内なる自由の空間にとどまることによって実行される場合に肯定的です。説得、熟慮、禁止などの精神状態はすべて、お金を蓄積し、お金の所有によって得られる自由を経験することを目的としたエネルギー的なプロセスによって可能になります。自由意志をさらに詳しく調べると、自由意志が自分に最大の利益をもたらすように機能するように、人の制御の中心が最大限のバランスとエネルギーの統合にある必要があります。制御の場所は次のように概念化されます。

1) 「コントロールの位置とは、（影響力を超えた）外部の力とは対照的に、自分たちが人生の出来事の結果をコントロールできると人々が信じる度合いです。この概念は 1954 年にジュリアン B. ロッターによって開発され、それ以来人格心理学の 1 つの側面となっています。人の「軌跡」（複数の「loci」、ラテン語で「場所」または「位置」を意味する）は、内部的（自分の人生をコントロールできるという信念）または外部的（人生は外部要因によって制御されているという信念）として概念化されます。人は影響を与えることができない、あるいは偶然や運命がその人の人生を左右する）。

2) 強い内的コントロールの座を持つ人は、自分の人生の出来事は主に自分の行動から生じると信じています。たとえば、試験の結果を受け取ると、内なるコントロールの座を持つ人は自分自身や自分の能力を褒めたり非難したりする傾向があります。外部制御の拠点が強い人は、教師や試験などの外部要因を賞賛したり非難したりする傾向があります。



強力な内部制御の場は個人の自由意志の結果であり、おそらくストレス/苦痛の大幅な軽減につながります。 ストレス、緊張、心配、不確実性、恐怖などを促進する個人の気質特性があります。 コントロールの軌跡理論は、個人の行動の結果のコントロールは、内部の軌跡の存在を認識し、行動を発展させることによって可能であることを認識することを個人に奨励します。さらなる進化への一步を。 コアエネルギーの覚醒は、自分の内部および外部のコントロールの場所を高め、ストレスの多い出来事の悪影響を軽減し、課題中心の対処行動を増加させ、多面的なリソース（すなわち、課題支援、感情的サポート、情報など）へのアクセスを増加させます。 社会的サポートによるストレス緩衝効果が高まり、出来事に対する認識がポジティブな方向に変化し、自尊心が高まります。

## **経済的成長と個人の優秀性**

経済的な成長は確かに個人の優秀さの主要な側面です。(付録の図 21 を参照) このような成長には、経済的成長を促進できる支配的な考え方の育成と確立が必要です。 起業家の観点から見ると、消費者志向の考え方、需要と供給の状況に基づいた慎重な生産性の向上、内なる力の体系的な目覚めはすべて、提供される製品/サービスの品質の向上と、それに対応する信頼性と一貫性の向上につながります。 精神力の向上は、操作的、分析的、体系的、概念的な思考の強化につながります。 内と外の統一性（つまり、個人のエネルギーとお金の成長をエネルギーの成長として認識することとの間のエネルギー的なつながり）の創造は、起業家と消費者にとって優れたレベルの価値生成を生み出します。 目覚めたエネルギー間のこのような内部と外部のつながりは、創造的な適応性、持続的な生産性、サービス/製品の品質の向上、顧客志向の向上、持続可能性の向上を生み出します。 このように強化された接続により、競争上の優位性が高まり、拡大と収益性が促進されます。

内部および外部のあらゆる成長プロセスは、特に自分自身にとって、プロセス自体が合理的、理解可能、予測可能、管理可能であるように適応的でなければなりません。 個人の内なる力や現在の経済状態を損なうことなく真の発展を図るために、補完と補完が相互に連携する最大限の戦略と最小限の戦略があります。 卓越性を目指して努力する各個人は、ダイナミックな進歩につながる自分の知性の機能を真に発見し始める必要があります。 卓越性を求める各人は、適応し、限られた境界を越えて進む必要性を認識する必要があります。 結果の生成を確実にし、加速するには、注意深く視覚化され計画された方向への持続的なエネルギーの流れが必要です。

さらなる経済的成長を望む個人は、自分が機能している現在のパラダイムを認識し、市場価値の創出に焦点を移すことができる新しいパラダイムを発見する必要があります。適応性や顧客志向などの本質的な資質がパラダイムを導き、現在の市場の状況において強化を促進します。ビジネスプロセスの最適な構造と機能を決定することは、複雑さに対処するための基礎となります。この複雑さにより、起業家はビジネス機能の根本原因を最前線で把握し続けることができます。ビジネス機能を管理するためのフレームワークを構築し、さらに発展させるには、良好な同期展開を維持するために個人のエネルギーが必要です。これが実現すると、適応性、成長速度、収益性の向上が起きます。社会/ビジネスの構造と機能に関する包括的なビジョンも開発する必要があります、その結果、あらゆるビジネスがその中に存在するより広範な文脈を念頭に置いて繁栄できるようになります。これは事業主と従業員に当てはまります。

経済的成長と個人の卓越性は、はしごの段と平行しています。個人が一度に一つの段を登り始めると、それは本質的に個人の卓越性を目指して行動を起こし、個人の自由に向けて次の行動を起こすこととなります。経済的自由と個人の卓越性の交互の段階が存在し、時間をかけて適切かつ安定した発展を遂げるためには順番に登っていく必要があるという事実を考えると、この例えは非常に適切です。一度に1つまたは2つのランを飛ばしたいと思う人もいますが、それはダメージ、心理的不安定、財務リスク、適切な成長の持続不可能性を引き起こす可能性があります。はしごの1つの段から別の段へ移動するために費やされるエネルギーは、個人のペースや階段の間隔によっては時間の経過とともに困難になる場合があります。滑走路が適切な距離で配置されていれば、周囲の環境に十分な注意が払われており、登攀プロセスも梯子の位置と同期しています。したがって、はしごの頂上に向けてさらに進歩する可能性が高くなります。人は人生のどの時点からでも、経済的自由や自己啓発に向けて一步を踏み出すことができます。重要なのは、人生のどの時点でも、どちらか一方から始めることです。自己啓発から始めれば、適切なお金の支出が必要になります。自己啓発の出発点として、クライマーは横木間の距離が離れすぎないように注意する必要があります。横木間の距離が広すぎると、クライミングがより困難になるためです。同様に、自己啓発から始める場合、あるステップから次のステップへの実際の成長は、管理可能で、実行可能で、自己啓発のはしごから落ちずに実行できるものでなければなりません。また、リスクが増大して頂点に達しようとする衝動的な興奮を防ぐ必要があります。多くの人が十分な保護を受けずに、あるいは自己啓発や経済的発展に向けた登坂プロセスに十分な注意を払わずに、すぐに経済的頂点に達したいと考えていることを考えると、この例えは経済的発展に関して非

常に適切です。

お金に恵まれて生まれた人の場合のように、経済的発展がすでに損なわれていない状態で登り始めた場合、次の段階は個人的な成長であるべきです。 お金や裕福な環境に生まれた人は、すでに経済的に成長しており、より経済的に精通している可能性があります。 そのような人が次に取り組むべきことは、心を落ち着かせ、自分の内なるエネルギーをより深く理解できるよう努めることができる自己啓発であり、他の取り組みが成長し、より良い人間になるのに役立つようにする必要があります。 人生を歩み始めたばかりで、十分な経済的安定、成長、個人的な優秀さを持っていない人は、大学に進学したり、さらなる教育を受けたり、さまざまなスキルを学んだりするなど、自己啓発に内面的に取り組み始める必要があります。 彼らの中に存在する眠っている力とエネルギーについてのより深い洞察。 経済的向上に向けた成長は、先に述べたように自己啓発に注意を払い続けた個人に起こりますが、この成長は、はしごを登るように交互にステップを踏むことによって実現します。 肉体と精神を結び付けることは、はしごの両側が同じ長さ、同じ高さであり、横木によって適切に接続されている必要があることに似ています。 はしごに 2 本の支持アームがあり、そこがつながっているところを想像してください。 経済的成長と個人的な成長における個人の卓越性が交互に、または同時に発生します。 したがって、これはエネルギーを内部（つまり、心/体/魂）に結びつけ、個人の卓越性の一部としてビタミンMが拡大するにつれてお金を蓄積する方法です。

## エネルギーに満ちた知性を目覚めさせる

個人的にも経済的にもより大きな発展状態を達成するには、望ましい結果を確実に達成するための適切なビジネス/職業および個人の成長戦略が必要です。 短期および長期の目標を達成するための意識的な計画プロセスには、各個人の中に潜在力として根底にある/存在するエネルギー的な知性の目覚めが必要です。 精力的な戦略を拡大することで、収益性の高いビジネス モデルの開発を保護することができ、Win-Win の状況を追求する手段での個人情報活用のつながります。 効果的な戦略の開発は、多様な環境での適切な相互作用に必要な適応プロセスを念頭に置きながら、特定のビジネスを考慮したさまざまな拡張戦略の統合とともに、すべてを予防的および防御的な方法で結び付けて、問題を引き起こすことなく結果を確保する必要があります。 リスクの高い行為による損害。 あらゆる種類のビジネス戦略 (または職業戦略) から適切な結果を確実に得るには、インテリジェンス内の力を使用してビジネス/職業上の課題に対する有意義な解決策を構築できるように、現在の生活状況を明確に評価する必要があります。 知性の中に存在

する力は、ビジネス（または職業）の発展と知的な強さの関係を認識することによって呼び覚ますことができます。自分の知性と自然界/経済界とのつながりを認識することで、概念的/基本的なアプローチを最終的に行動計画に組み込むことが可能になります。このような知性の目覚めと強化は、広い心の状態に達することで、現在のビジネスや職業を体系的に強化します。知性の覚醒は、競争知性、生命力知性、構造的知性など、さまざまな種類の知性の重要性を認識したときに起こります。特定のビジネスや業界に関してより広い視野を得る必要性を認識すると、競争力のある知性が目覚め、そうすることでさらなる進歩への道がより明確になります。このような明確さは、存在する可能性のあるさまざまな競合他社の状況におけるビジネスの全体構造を理解することから生まれます。このタイプのインテリジェンスは競争インテリジェンスとして知られており、誰に対しても有害な方法で使用されるのではなく、商品やサービスの提供をさらに強化するために使用されます。この競争力に関するインテリジェンスは、さまざまなビジネス環境で働く従業員の通常の作業環境にも適用できます。バイタル・インテリジェンスとは、全体的な競争力のあるビジネス構造が自分の範囲内に収まるように、適切な個人の活力を生み出す知性の中にある強さと活力を指します。この活力により、コミュニティ/消費者全体に提供されるサービスと製品が強化され、最高品質のサービスと製品が提供されます。このような意図は生命力を持っており、顧客と接触したときに模範的または反発的な効果をもたらします。彼らとの交流の質だけでなく、彼らとの交流の質も提供される製品/サービスは、全体的な活力と活力を高めます。構造的インテリジェンスは、特定の業界の全体的なビジョンと他の業界との相互関係に配置される認識力です。このような相互接続は、人の知性の中に目覚めた/洗練されたエネルギーが存在するため、より高いレベルで認識されます。知性の中に存在するこのエネルギーは、身体的および心理的発達に注意が払われ、内部矛盾のない状態に移行することによって、より高いレベルに達します。（内面の矛盾がない状態とは、自分の思考、感情、記憶、欲望、核となるエネルギーが可能な限り最良の状態にある状態のことです。）人の心と体の中でのエネルギー的な目覚めは、解決できる無数の人間の問題の多くの根本原因を認識することにつながります。凝集した経済システムによって。ニーズと要求という否定できない現実の中での問題の根本原因を、明確かつ正確なビジョンで理解することができます。このビジョンにより、特定のビジネスや職業上の取り組みの進化と進歩を示す優れた指標と予測子の開発が可能になります。エネルギーッシュなインテリジェンスにより、特定のビジネス/職業の枠組み内で起こり得るトレンドやシナリオの構築に関して、将来を予測することができます。これらの傾向とシナリオは、経済原則の文脈における複数のビジネスシステムと構造の相互に関連した理解を強化して概念化されています。相互関連性についてはより大きく、より深いビジョンがあるため、この相互関連の理解がビジ

ネスにおける実際の成功の鍵となります。相互関連性を認識し、その相互関連性におけるエネルギー的知性を適用することで、特定のビジネスや職業上の取り組みの発展において適切な意思決定が可能になります。したがって、はしごの例えで前述したように、特定のビジネスが展開されるより大きな枠組みを念頭に置きながら、エネルギー的なインテリジェンスがますます進化し続けるある実行から別の実行への移動が存在します。社会システム全体、政府システム、その他の競争力のあるビジネス構造のコンテキストが精力的に念頭に置かれ、人生の 12 の側面にわたってさらに進歩しようとするときに最善の意思決定が可能になります。

精力的なインテリジェンスが発展するにつれて、さまざまな指標や予測因子が将来の可能性に影響を与える可能性があり、その場合、自分の会社（または職業）の競争上の優位性が、会社の発展に対するさまざまな脅威を発見して防止する能力に進化する可能性があります。自分の会社（または自分が働いている会社）の長所と短所を認識する能力は、パフォーマンス指標の指標となります。パフォーマンス指標は、経済的および個人的にさらに進歩し続けるために実行する必要がある活動/行動の種類をより明確に理解するために利用されます。自分の会社（または自分の職業活動）の長所と短所が認識され、短所がさらなる発展の機会として認識される場合、それらの長所はさらに強化されます。エネルギー的なインテリジェンスは、リスク回避を認識し、組織/個人の回復力を高める能力に関連して、さらなる発展のための内部/外部の機会を特定します。回復力は、個人の回復力のもう 1 つの主要な側面です。レジリエンスの概念は、どんな挫折からも立ち直ることを可能にする若返りの力（エネルギー）を内包しているという意味で、非常に強力です。挫折は、次の点に関して精力的にインテリジェンスを活用することで克服できます。a) ビジネスの運営。b) 機能面に関する情報の流れ。c) 従業員およびその他の人々の行動的側面。d) 競争力。e) 日常活動の全体的な流れ。エネルギー的なインテリジェンスがアクティブになると、業務効率が大幅に向上する可能性があります。



## **第2章**

# **自分の人生のビジョン**

## 目標の設定と達成

個人の卓越性と経済的自由の状態を達成/維持するには、目標を設定し達成するための有意義で適用可能なプロセスが導入されていなければなりません。目標は本質的に満たされていない願望であり、個人がより高い経験の状態に上昇したいという願望を持っています。目標とは、肉体的、精神的、経済的、精神的に進歩することが望まれる心の状態であり、現在の状態よりも良い、またはより高い経験状態になるようにします。目標設定には、自分の現在の生活状況を 12 の側面にわたって理解する必要があります (図 1 を参照)、この理解に基づいて、具体的な短期および長期の目標を心の中に設定できます。目標の堅実さは、目標達成の経験的な状態に向けて一貫した努力を精神的に維持し、より高くより良い状態に移行します。欲望の内部矛盾が解決されるように、自分自身の中での意思決定プロセスが明確である必要があります。このような矛盾の解決により精神的エネルギーが生成され、完全に意識的な意思決定プロセスにより設定された目標が達成されます。したがって、目標は、より大きな精神力を使用して、自分自身のために積極的に設定されます。テレビを見ることやその他の受動的な活動など、能動的でないものを目標にすることはできません。どのような有益な目標も、その人の人生の中で優れた活動を生み出し、そのような活動は、夢、計画、願望などの実現に向けて有意義な一歩を踏み出す際にますます大きなエネルギーを目覚めさせます。積極的に目標を追求することは、内なる力の持続的な成長によって成功することができます。そしてより大きな経験の状態を受け入れます。

## 目標、パフォーマンス、自己効力感

あらゆる目標は、実現を達成するための構想、計画、取り組みに基づいた、将来のアイデアや望ましい結果です。期限を設定し、定められた時間内に想定した目標を達成するよう努めます。目標の概念は、期待される結果が内在的および外在的価値を持つ目的や目標に似ています。目標がより具体的で難しい場合、生産的なステップを踏む際の個人の能力と知識の程度に加えて、目標への取り組みのレベルに基づいて、より高いパフォーマンスが得られる可能性があります。目標とパフォーマンスの間には次のような関係があります。

- a) 注意力と集中力が目標に関連した活動に向けて集中している
- b) 目標の難易度は精神的に評価され、目標達成に向けて自分の能力を伸ばしたいという意欲も客観的に評価されます。



- c) 内部持続力は、エネルギーの集中によって増加します。
- d) 設定された目標を達成するための努力が中断されないようにするために、自己破滅的な考えを打破することが絶対に不可欠となる場合には、長期にわたる努力が必要になる場合があります。
- e) 目標は、眠っていたエネルギーの目覚めにつながり、目標の達成に向けて取られる行動が興奮状態につながる可能性があります。
- f) 内部からのより大きな力の生成につながる新しい発見となる可能性のあるアプローチ、戦略、および方法を明らかにするプロセスを開始します。

目標設定、定期的な行動の実行、個人のエネルギーの最大限の活用の中にプラスの関係があるかどうかは、いくつかの要因によって決まります。まず、目標は価値のあるものとみなされ、コミットメントを促進する心理的重要性を伴うものでなければなりません。目標設定は、明快さ、挑戦、コミットメント、フィードバック、タスクの複雑さなどの資質がすべてコア エネルギーの活性化に考慮されるときに行われます。7 雇用状況に基づいて、参加型の目標設定を行うと、内部のエネルギー フローと目標へのコミットメントに基づいてパフォーマンスを向上させることができます。雇用主の使命。自己効力感は、目標への取り組みとも重要な関係があります。この概念を最初に提案した心理学者のアルバート・バンデューラによれば、自己効力感とは、「予想される状況に対処するために必要な一連の行動をどれだけうまく実行できるか」という個人的な判断です。自分の生来のコアエネルギーに対する強い信念と信念が増加し、障害を克服する決意や忍耐力に関連して、潜在的な能力と認知的/感情的な強さが開花し、自分のコアエネルギーを最も効果的に利用することへの干渉が減少します<sup>9</sup>。特定の目標に向けての進歩について、他の人から良いフィードバックを得ることができます。また、目標を設定し、適切な毎日のステップを踏む際には、SMART 目標 (具体的、測定可能、達成可能、関連性があり、期限付き) を確立することをお勧めします。SMART フレームワークは、基準の一部として目標の難易度が除外されているため、ある程度制限されていると考えることができます。「ロックとレイサム目標設定理論では、以前の平均に基づいて、難易度の 90 パーセント以内で目標を選択することが推奨されています。」 任務を遂行した者のパフォーマンス。」

## 行動段階のマインドセット理論

目標は、長期、中期、または短期にすることができます。主な違いは、個人のエネルギー利用の観点から、それらを達成するのに必要な時間です。目標を達成するために必

要な期間は、短期、中期、長期といった目標の性質に基づいています。人が目標を達成するためには、その前に自分の考え方が明確である必要があります。自分の願望に基づいて望ましい最終状態を決定するには、内省的なプロセスが必要です。ピーター・ゴルウィッツァーの行動フェーズに関するマインドセット理論では、目標の達成には2つのフェーズがあると述べています。

最初の段階では、個人は基準を指定し、最後までやり遂げるという決意に基づいて設定する目標を決定することで、心の中で目標を選択します。第2段階は計画段階です。この段階では、個人がどの一連の行動を自由に選択して、望ましい最終状態または目標に最もよく到達できるかを決定します。

## インセンティブの顕著さ

目標の特定の属性は、その目標を特徴づけ、その目標を達成する個人のインセンティブを確認するのに役立ちます。インセンティブの顕著性は、目標設定と達成プロセスに大きな影響を与え、次のように定義されます。

インセンティブ顕著性は、動機付け要素を含む「欲望」または「欲求」属性を報酬刺激に与える認知プロセスです。報酬は、食欲をそそる行動（アプローチ行動とも呼ばれる）と完了行動を誘発する、刺激の魅力的で動機付けとなる特性です。インセンティブ顕著性の「欲しい」は、「好き」とは、報酬となる刺激を獲得または消費することで即座に得られる喜びであるという意味で「好き」とは異なります。インセンティブ顕著性の「欲求」は、それを望ましい魅力的な目標にするやりがいのある刺激の「動機付けの磁石」の役割を果たし、それを単なる感覚的な経験から、注意を喚起し、アプローチを誘発し、探求させるものに変える。

インセンティブ顕著性の文脈では、目標には、個人の価値観や特性に関連して個人を動機づけ、目標の達成を予測するさまざまな特徴があります。これらの特徴には次のようなものがあります。

a) 目標に置かれる重要性または重要度は、目標の魅力、強度、関連性、優先順位、兆候によって決まります。重要度は高いものから低いものまであり、コアのエネルギーは段階的に活性化されます。

b) 難易度が目標を達成する確率の一般的な推定によって決定される場合、難易度のレベルを理解する必要があります。目標の難易度は、個人のエネルギーの利用可能性を考慮して慎重に評価する必要があります。

c) 具体性は、目標が定性的であり、漠然としたものから正確に述べられたものまでの範囲である場合に決定されます。通常、上位レベルの目標は、下位レベルのサブ目標よりも曖昧です。たとえば、キャリアで成功したいという願望は、修士号を取得したいという願望よりも漠然としています。目標の具体性について瞑想的に熟考すると、目標の性質が明確になります。

d) 時間的範囲に関する視覚化は、近位 (即時) から遠位 (遅延) までのこの範囲の理解を生み出し、エネルギーがどのように利用されるかに直接的な影響を与えます。通常、意識は遠位の目標よりも近位の目標に対して大きくなります。視覚化が深くなると、すべての目標 (近位および遠位) の達成が明確になります。

## **目標追求の 4 つのフェーズとビタミン M**

目標の複雑さは、目標を達成するために必要なサブ目標の数と、1 つの目標が別の目標にどのように接続されるかによって決まります。ビタミン M の貯蔵に関して適切な関係を築くには、瞑想的な知性が不可欠です。(瞑想的知性とは、さまざまな瞑想/内省的テクニックによって知的機能が向上することです。) 目標の複雑さを明確に理解するには、利用可能なお金とビタミン M の量を明確に認識する必要があります。たとえば、大学を卒業することは、良い成績を収めるなどの多くの下位目標があり、有意義な職に就くなどの他の目標とつながっているため、複雑な目標と見なすことができます。17 コアエネルギーが適切に活性化されていれば、複雑さはフラストレーション、緊張、自信の低下などではなく、個人の成長の促進として捉えることができます。

Gollwitzer と Brandstatter (1997) は、目標追求の 4 つの段階を次のように定義しています。

- 1) 事前決定 (「一致する願望と願望の間で優先順位を設定する」)
- 2) 事前行動 (「目標に向けた行動の開始を促進する」)
- 3) 行動的 (「目標に向けた行動を成功に導く」)

#### 4) 事後対応 (「望んでいたものと比較して、達成されたものを評価する」)

目標追求の4つの側面、ビタミンM、および12の側面の間の関連性を認識することで、お金と時間を最大限の利益のために活用できるようになります。

### 目標勾配仮説

目標設定、目標達成、モチベーションをさらに詳しく調べると、目標勾配仮説は、動物は報酬に近づくとつれてより多くの努力を費やすという行動主義からの古典的な発見を示しています。19 クラーク・レナード・ハルはアメリカの心理学者で、学習とモチベーションを次のように説明しようとしていました。科学的な行動法則。ハル氏によれば、

目標の進捗状況は、目標の達成に向けた進捗状況の尺度です。進歩の認識は、多くの場合、目標を追求する人間の動機に影響を与えます。ハルは、目標勾配仮説を開発しました。この仮説では、目標を達成するためのモチベーションは、目標の開始状態から目標の終了状態まで単調に増加すると仮定しています。ハルは、餌を求めて競争するラットを観察したときに、目標勾配仮説を開発しました。ハル博士は、センサーを使用してラットの動きを評価し、餌への近距離が減少するにつれてラットの努力レベルが増加することを観察しました。目標勾配仮説は、目標を追求するときの人間の行動を予測するために使用されてきました。

### プロスペクト理論の視点

プロスペクト理論の視点 23 は、目標を追求する動機は、以下を強調するプロスペクト理論の原則を使用して説明できると主張しています。

#### 基準点

目標は基準点として説明できます。具体的には、目標は、個人が成功と失敗を心理的に区別する基準点として機能します。プロスペクト理論の用語を使用すると、成功は利益に関連付けられ、失敗は損失に関連付けられます。たとえば、目標が10ポンド減量するように設定されている場合、11ポンドを失うと成功しますが、9ポンドを失うと失敗になります。24 基準点は、目標に向かって進むときにどれだけのコアエネルギーが使用されているかに注意を払うのに非常に役立ちます。成功と失敗を評価する態度は、モチベーションを維持する上で重要です。

## 損失回避

不確実性の下での意思決定と同様に、損失回避は目標にも当てはまります。目標の場合、損失回避は、目標を上回るパフォーマンスに伴うプラスの影響よりも、目標よりも悪いパフォーマンスから引き起こされるマイナスの影響の方が大きいことを意味します。たとえば、10 ポンド減量するという目標を持っている人について考えてみましょう。わずか9 ポンド減量して目標を達成できなかった場合、11 ポンド減量して目標を超えた場合、彼の否定的な感情の大きさは、肯定的な感情の大きさよりも大きくなるでしょう。

25 マイナスの影響（感情）は核エネルギーの低下を引き起こし、厄介な内部環境を作り出します。損失回避を防ぐには、進捗状況に常に注意を払い、設定した目標を達成するためにさらにエネルギーを注ぐことで可能です。損失回避は、パフォーマンスの認識に基づいて、軽微なものから重度のものまで、内なる不均衡を引き起こすため、人生の12の側面すべてに影響を与える可能性があります。

## 感受性の低下

目標追求における進歩に対する個人の感受性は、目標基準点から遠ざかるにつれて低下します。したがって、個人が目標の達成に近づくにつれて、進歩の価値が増大します。たとえば、10 マイルを走るという目標と、20 マイルを走るという別の目標を考えてみましょう。個人が1 マイルを走る場合、目標基準点が20 マイルである場合よりも10 マイルである場合の方が、この進歩の知覚価値は大きくなります。

26 「感受性の低下」は、身体的/精神的エネルギーを常に維持することで可能です。目標の基準点を設定し、定期的に基準点について瞑想的に振り返ります。このような反省は、人の内なる力を安定させ、感受性の低下を防ぐことができます。

## サブ目標

目標追求に価値観アプローチを使用すると、近い目標が成功する結果につながる可能性が高くなります。目標が近位にある場合、感度が低下するため、進歩の各ステップの値は、目標が遠位にある場合よりも大きくなります。遠位の目標をより近位の目標に変換する1つの方法は、サブ目標を設定することです。サブ目標を設定することは、目標達成を成功させるための効果的な戦略です。

27 サブ目標を設定する知性は、プロセス指向の考え方ではサブ目標を設定して達成することが充実しており、不可欠であることを明確に理解することで目覚めます。

## 目標への粘り強さ

粘り強く目標を追求するためのパラダイムもあります。永続性の重要性については以下で説明します。

目標を追求する際に緊張が生じるのは、自分の現在の状態と、望ましい目標の最終状態との間に矛盾がある場合です。この矛盾を解消し、緊張を解消しようとする動機付けの力が持続力につながります。いくつかの概念は、持続性を運動量の保存と同等とみなします(物理原理)。一度目標が始まると、「外部からの強い刺激や、別のより強力な目標指向の傾向の覚醒によって鈍化」しない限り、目標を達成するための努力は持続します<sup>28</sup>。持続とは、エネルギー的な動機がなくても、エネルギー的な動機が存在する状態です。このようなエネルギー的な状態は、現在の状態と自分の望む目標(最終状態)との間の矛盾に注意を払い続けることで緊張を生み出すのではなく、本質的にやりがいのある持続状態に到達するために意図的にエネルギーを注ぐときに可能になります。

これらの概念を使用して、Fox と Hoffman (2002) は目標を持続するための4つのメカニズムを提案しています。

- a) 近位閉鎖
- b) 明瞭さの完成
- c) 目標価数
- d) 本質的な利益

### 近位閉鎖

近位閉鎖は、目標の最終状態と個人の現在の状態との間の距離が減少するにつれて、目標の最終状態に到達するための「魅力的な原動力」が増加すると仮定します。目標はより望ましいものになり、その達成はより現実的になります。さらに、目標の最終状態までの距離が近づくにつれて、目標とそれに関連する目標を達成しようとする動機付けの力も増加します。お金は、必要な物品/製品/サービスなどを購入するためにもある程度利用されます。目標を達成するために。近位閉鎖に関してお金を最大限に活用すると、心理的にビタミンMが強化され、コアエネルギーの活性化が促進されます。

### 完成度の明確さ

完了の明確さは、目標を完了するための手順が明確になるにつれて、目標を達成するための粘り強さが増すことを示唆しています。目標を達成するための道筋がより明確になると、その目標はより実現可能であると認識され、その後、目標を達成するためのモチベーションが高まります。多くの人の生活では明晰さは稀な傾向にあり、バランスの取れたモチベーションと結びついて目標達成の実現可能性が高まるにつれて、核となるエネルギーの使用量はますます昇華されています。

### 目標価数

目標価数のメカニズムについて、Fox と Hoffman (2002) は価数を「目標の魅力または望ましさの程度」と説明しています。非常に価値があると認識されている目標、つまり個人のニーズを満たすものとして定義される目標は、価数が高くなります。正の価数が高い目標は簡単に置き換えることができません。つまり、別の目標に簡単に置き換えることはできません。個人は、別の目標に置き換えることができない目標を達成するために粘り強く取り組む可能性が高くなります。32 魅力は経験的なものであり、魅力の経験を生み出すために個人のエネルギーが利用されます。高い正の価数の生成により、エネルギーの配置が維持され、目標を達成する際により高い持続力につながります。このような心の状態があると、他の気を散らす考えやアイデアが簡単に頭から捨てられてしまいます。33

### 本質的な興味

本質的利益のメカニズムについて、Fox と Hoffman (2002) は、個人は主要な目標を追求している間に、その目標の追求に関連する活動や経験に興味を抱く可能性があるとして主張しています。したがって、たとえ主要な目標への関心が薄れたとしても、個人は目標の達成に向けて粘り強く取り組む動機があり、ポジティブな感情を引き出す関連する活動や経験に取り組み続けることができます。34 目標に関連する活動/経験への関心が高まると、退屈、単調さ、単調さなどの障害が大幅に軽減され、目標に向かう旅が強化されます。

## **SWOT分析、戦略的適合性、ベンチマーク**

これまでに説明したアイデアに加えて、個人はSWOT分析を実行できます。SWOT分析

は、個人または組織がビジネス競争やプロジェクト計画に関連する強み、弱み、機会、脅威を特定するのに役立つ戦略的計画手法です。35 SWOT は、強みを前提としています。弱点は多くの場合内部にあり、機会と脅威は外部にあることがより一般的です。35 SWOT は、テクニックの 4 つのパラメーターの頭字語です。

- 1) 強み: 他の企業よりも優位性をもたらすビジネスまたはプロジェクトの特徴。
- 2) 弱み: ビジネスまたはプロジェクトを他のものと比較して不利な立場に置く特性。
- 3) 機会: ビジネスまたはプロジェクトが有利に活用できる環境の要素。
- 4) 脅威: ビジネスまたはプロジェクトに問題を引き起こす可能性のある環境内の要素。

個人や組織の内部環境と外部環境がどの程度一致しているかを戦略適合という概念で表します。SWOT を特定することは、目標を達成するための計画の後のステップに情報を提供できるため重要です。まず、意思決定者は SWOT を考慮して目標が達成可能かどうかを検討する必要があります。目標が達成できない場合は、別の目標を選択してプロセスを繰り返す必要があります。

SWOT 分析に関連して、戦略的適合性の考え方は、目標の達成と個人のエネルギーとお金の最大限の活用に非常に関連しています。

戦略的適合性は、個人または組織がそのリソースおよび能力を外部環境の機会にどの程度適合させているかを表します。マッチングは戦略を通じて行われるため、企業が戦略を実行しサポートするための実際のリソースと能力を備えていることが重要です。戦略的適合性は、企業の現在の戦略的状況だけでなく、M&A や組織部門の売却などの機会を評価するために積極的に使用できます。戦略的適合性は、企業のリソースベースの視点に関連しており、収益性の鍵はポジショニングや業界の選択だけではなく、企業のリソースと能力のポートフォリオの独自の特性を活用しようとする社内の焦点によるものであることを示唆しています。リソースと機能の独自の組み合わせは、最終的には企業が利益を得ることができる競争上の優位性に発展する可能性があります。ただし、リソースと機能を区別することが重要です。リソースは企業が所有する生産へのインプットに関連するものであるのに対し、能力は企業が保有する学習の蓄積を表します。

ベンチマークは、目標達成に向けて適切に前進するためにも非常に重要です。Robert Camp38 は、ベンチマークに対する 12 段階のアプローチを開発しました。



12 段階の方法論は次のもので構成されます。

- 1) 件名を選択
- 2) プロセスを定義する
- 3) 潜在的なパートナーを特定する
- 4) データソースを特定する
- 5) データを収集し、すべてのパートナーを選択します
- 6) ギャップを決定する
- 7) プロセスの違いを確立する
- 8) 将来の目標業績
- 9) コミュニケーションをとる
- 10) 目標を調整する
- 11) 実装する
- 12) レビューと再調整

ベンチマークの作成には知的エネルギーが活用されます。ベンチマークを最後まで実行するには、忍耐力、集中力のあるスキル、進歩的な軌道に意識を保ち、平静を持って困難に対処し、プロセス指向の考え方の素晴らしさを認識することが必要です (第 7 章を参照)。

## 言葉の反射

著者は読者に対し、以下の各単語を読み、目標に関する意味を簡単に熟考することで、これまでに提示したアイデアを振り返ることを推奨しています。次のグリッドは、目標設定と目標達成に関連する主要な概念を示しています。

目標設定/計画 期限 目的/目標	目標設定/計画 期限 目的/目標	目標設定/計画 期限 目的/目標
期待される結果 本質的価値 外部的価値	期待される結果 本質的価値 外部的価値	期待される結果 本質的価値 外部的価値
目標に向けた注意力 努力の持続力	目標に向けた注意力 努力の持続力	目標に向けた注意力 努力の持続力
賢い自己効力感の考え方	賢い自己効力感の考え方	賢い自己効力感の考え方
難易度の重要度 特異性	難易度の重要度 特異性	難易度の重要度 特異性
時間範囲 近位目標 遠位目標	時間範囲 近位目標 遠位目標	時間範囲 近位目標 遠位目標
目標の複雑さ 目標の追求 主観的な幸福度	目標の複雑さ 目標の追求 主観的な幸福度	目標の複雑さ 目標の追求 主観的な幸福度
時間管理の実現可能性チェック マイルストーンの調整	時間管理の実現可能性チェック マイルストーンの調整	時間管理の実現可能性チェック マイルストーンの調整
目標の置き換え 戦略計画 SWOT 分析	目標の置き換え 戦略計画 SWOT 分析	目標の置き換え 戦略計画 SWOT 分析

## 機会認識が眠っている力を目覚めさせる

人生の12の側面(図1)のいずれにおいても進歩するには、機会の認識が不可欠です。新しい未知の機会の特定は、過去の知識、過去の経験、現在の反省により、知性が可能性を特定できるようになったときに起こります。この識別プロセスは、欲望と心の中のエネルギーを利用し、行動におけるエネルギーの最適な利用につながります(図1)。

新しいビジネスに最適な機会を特定し、選択することは、起業家精神や雇用で成功を収めようとする人にとって最も重要な能力の1つです。眠っている力を呼び覚ますには、オープンで情報に基づいた心で機会を認識する必要があります。以下の点は、人の内なる力を可能な限り最良の方向に保つ力を持つ機会認識の側面です。

- 1) 機会を見つけるには個人のエネルギーが必要です。
- 2) 機会の創造的な開発が可能です。
- 3) 機会を特定するには、「欲望内のエネルギー」が目覚める必要があります。
- 4) 起業家は、消費者を念頭に置きながらビジネスチャンス特定のプロセスを開始できます。消費者への価値の創造と提供は、機会を見つけるだけでなく作るという考え方を生み出します。
- 5) 慎重な調査と市場ニーズへの感度の向上により、性急な決定を下すことなく、必要に応じてコアエネルギーをアクティブにすることができます。
- 6) 最適ではないリソースの配分を認識することで、機会を開拓できる可能性があります。
- 7) 「機会の認識」と「機会の開発」の間には大きな違いがあり、この違いを熟考することでさらなる成長への道が開かれる可能性があります。
- 8) 成功する企業の創設は、成功する見込み客の開拓手順に従う。これには、機会の特定、その評価、拡大が含まれます。開発プロセスは繰り返し行われます。評価を実施すると、開発のさまざまな段階での明確さが促進され、内省的な知的能力が活用されて、
- 9) 起業家は開発のさまざまな段階で評価を数回実施する可能性があります。評価は、追加の機会の認識や当初のビジョンの調整につながる可能性もあります。

以下については、付録の図26を参照してください。  
機会の認識と開発の中核プロセスに影響を与える主要因

人生で進歩を遂げようとするとき、間違いなく、内的小および外的障害が存在します。「

障害」という言葉の意味を考えてみると、逆境や困難に負けずに打ち勝つこと、さまざまな問題をうまく解決すること、自分の中にある対立する思考や感情を打ち破ること、停滞の原因となっているものを乗り越えて捉え方が変わることなどを指します。したがって、人生で困難に直面したとき、多くのポジティブな考え方が障害を認識し、克服するのに役立ちます。障害は、自分のエネルギーの流れを認識し、自分自身をさらに高める機会です。障害は、内外のさらなる発展の機会であるためです。障害や課題に直接立ち向かうということは、それに正面から立ち向かうことを意味し、不平不満を言っている状態に留まらず、障害に囚われるのではなく、それを個人が知的力を活性化し、創造性を発揮するために精力的に挑戦するものとして認識することを意味します。障害物を通り抜ける方法。このタイプの創造性を発揮するには、障害がまだ存在する間に、感情と思考がポジティブな状態にあることが必要です。ポジティブな感情と思考の状態に移行するには、エネルギー、特に障害が存在するにもかかわらず無傷のままであるためのコアエネルギーが必要です。したがって、障害の現実をありのままに見るという現実的な側面、可能性の領域におけるさまざまな可能性を現実的に見ること、単に空想的な方法ではなく、物事をありのままに認識することもまた、心の中に最も積極的かつ創造的に存在する知性のエネルギーであり、障害や課題が存在してもエネルギーが開き続ける、心を極めてオープンに保つことができます。また、内部の力を損なうことなく、正しい枠組みで正しい方法で競争を理解しようとすることは、競争の力を自分の劣化ではなく自分の利益のために利用することになります。競争とは、消費者に対して、より優れたサービス、より優れた品質の製品を生産または提供する機会、あるいは従業員である場合には、他の企業に勝るより優れた業務経験やサービスを組織に提供する機会です。このようなタイプの競争心のある考え方は、実際には自分の内面の成長と内面の成長の栄光を利用しており、内面から目を向けることを妨げる方法で、外面ではなく内面に焦点を当てています。内部の発展に注意を払わずに外部に焦点を当てた考え方は、エネルギー的な損傷を引き起こしたり、エネルギーシステム内の不均衡を引き起こしたりします。存在する感情的な側面や、障害物があるときに存在する感情の流れも認識することは、感情が使用するエネルギーに注意を払っていることを示します。感情は驚異的な量のエネルギーを消費し、このエネルギーを建設的または破壊的に使用すると、人は進歩するか後退するか、停滞したままになります。エネルギーと感情のポジティブな流れを認識すること、またはエネルギーをポジティブな感情の中に意図的に、注意深く、適切に、そして創造的に配置することは、個人の卓越性と個人の習熟を示しています。障害を段階的に打破するための非常に体系的なアプローチを取るために開発されるこれらの内部特性に加えて、障害のさまざまな構成要素を認識することで、すべての機能がどのように機能するかを注意深く明確に理解することが促進されます。マインドフルネスト

レーニングで使用される「STOP」という頭字語があります。

S = 停止

T = 一歩下がってください

O = 観察する

P = 慎重に進めてください

自分の目の前に障害があるとき、すぐに行動を起こさず、今やっていることを止めなければなりません。活動を停止することで、全体像を完全かつ注意深く理解することができ、その段階からその状態から一歩下がって、障害につながった可能性のある一連の出来事、または障害がどのように発生したかを遡ることができます。一歩下がって、障害そのものの性質、自分が人生の進歩の中でどの位置にいるのか、その他の当然の要因や関連する要因を明確に観察して、努力している目標の文脈の中でそれらをすべて一緒に見ることから始めます。達成しようとしている目標の状況や、存在する特定の障害物との関連性を把握することで、人は明確な観察状態を維持することができます。明確な観察の状態は、最終的には、特定の目標を達成しようとする際に、さらなる障害や困難を生み出すことなく、非常に慎重に進むことを意識して進めることにつながります。

## コンフォートゾーンの認識と開花

人は自分のコンフォートゾーンを認識し、自分自身に対するその限界を認識する必要があります。このゾーンは、人が快適でリラックスし、特定のタスクをうまく実行できると感じる場所です。コンフォートゾーンにいる間には身体的/心理的な快適さと安らぎが存在しますが、そこから抜け出すために常に自分自身に挑戦することが重要です。快適ゾーンから飛び出すには、特に経済的に進歩するためにエネルギーが必要です。特に経済的發展に関して、さまざまな快適ゾーンから抜け出すことに挑戦しなければ、創造性と幸福は著しく停滞する可能性があります。多くの人は特定の仕事に満足しており、経済的・精神的に停滞し、マンネリに陥っていると感じています。盲目的にルーチンに従うことが標準となり、これらの規範が充実感、豊かさ、さらなる進歩をもたらすことはありません。着実に前進するために毎日慎重な手順を踏んでいれば、不安や緊張を感じることなくコンフォートゾーンから抜け出すことができます。新しい機会や経験に自分自身を開くには、まずこれらの機会を認識し、その後、それらを追求するために直接的かつ積極的な措置を講じる必要があります。多くの人は、失敗への恐怖、成功への恐怖、新しい経験への恐怖、他人の認識への恐怖など、さまざまな恐怖のためにコンフ

オートゾーンから抜け出せないでいます。新しいことに挑戦することは、個人のエネルギーを高めるための主要な基準であり、おそらく人生に入るお金の増加につながります。お金は人生を豊かにする新しい経験の機会を提供し、ビタミンMの効果は時間の経過とともに増大します。ネガティブなセルフトークを認識して排除することは、人生のあらゆる分野でさらなる成長のための行動を起こす上でも不可欠です。コンフォートゾーン自体が、その人の可能性を最大限に発揮することへの大きな障壁となります。

自分のコンフォートゾーンを認識し、その限界を心から認める必要があります。これらのゾーン内では、人は快適でリラックスし、特定のタスクをうまく実行できると感じます。コンフォートゾーンにいる間は身体的/心理的な快適さと安らぎが存在しますが、そこから抜け出すために常に自分自身に挑戦することが重要です。自分のコンフォートゾーンを広げるには、特に経済的に進歩するためにエネルギーが必要です。特に経済的発展に関して、さまざまな快適ゾーンから抜け出すことに挑戦しなければ、創造性と幸福は著しく停滞する可能性があります。

多くの人にとって、自分のコンフォートゾーンから出るのは難しい傾向にあるという事実を考えると、私たち全員にとっての疑問は、コンフォートゾーンから出て開花する可能性に関するものです。開花の概念は、負担なく簡単に人生の新たなさらなる発展を開くことを指します。このようなタイプの展開は、ある程度の困難が感じられるさらなる動きを生み出しますが、それは緊張することなく簡単に起こり、個人のエネルギーを活用することの本質です。コアエネルギーは、快適ゾーンから新たなゾーンへと進み、さらなる進歩を目指して自らを若返らせ、活性化させ続けます。

開花とは、人為的に行われることや、不必要な多大な負担をかけて行われることに対して、有機的な方法（つまり、体系的、思慮深く、自然で、慎重に計画された方法）を使用してさらに進歩することを指します。近道をすることによって実行されるアクションは、最終的には害をもたらします。限られた領域から真に開花することは、花のさまざまな香りがある場所から別の場所へ移ったり、自分の中で良い感情が芽生えたりする花に似ています。同様に、コンフォートゾーンから花開くことは、当然の課題がいくつかあるとしても、自然で美しい前進です。コンフォートゾーンとは快適な場所であり、活動を行う際に努力する必要がない場所であることに注意してください。ほぼ自動的にコンフォートゾーンにとどまるという側面があります。この自動的なゾーンでは心と体がリラックスする傾向があり、そこでは身体的および精神的に発生するメカニズムが、前に進むための挑戦を受けることなく機能しています。前進するために自分自身に挑戦

し、選択した方向に核となるエネルギーを向けることが不可欠です。このような特定の前進によるエネルギーのチャネリングは、12のすべての次元(図1を参照)にある程度の影響を与える重要な成果です。コンフォートゾーンから抜け出すための措置を講じると、コアエネルギーは自然に洗練され、さらに強化されます。コンフォートゾーンを通過するとき、人は自分のエネルギーを弱めるのではなく、新鮮で生き生きとした状態に保ちます。人が快適ゾーンに停滞し、エネルギーのダイナミックな流れが停止すると、コアエネルギーの損失が発生します。流れる川がダイナミックに変化し、前進するのと同じように、コアエネルギーのダイナミックな流れは、さまざまな快適ゾーンを突き抜け、人生のさまざまな側面でより優れた経験を提供する大きな力を持っています。有名なギリシャの哲学者ヘラクレイトスが述べたように、誰も同じ川に二度足を踏み入れることはできない、ダイナミックなエネルギーの「流れる川」は人をある場所から別の場所へ連れて行き、人の人生をより大きなものに向かってさらに遠くまで流し続けます。そしてより大きな発展/成果。コンフォートゾーンとは、心と体が一定のエネルギー状態にあり、静けさがあり、エネルギーが減少するという事実により、最終的には蓄えられたエネルギーが消散する場所です。この減少プロセスは、コンフォートゾーン内ではエネルギーが新たに再生されないために発生します。結局のところ、体はそのゾーンでは新しいエネルギーを必要としません。人は飽和した満足状態にあるため、コンフォートゾーンでは何も新しいことは起こりません。コンフォートゾーンに留まると、再生の欠如と持続的な停滞により、最終的にはエネルギーが散逸し、減少し始めます。コンフォートゾーンから抜け出して進歩しようとする、達成しようとしている目標の種類によっては、身体と精神が動揺する現実に置かれる可能性があります。特に生存が危険にさらされる極限の状況では、強烈なレベルのエネルギーを生成して活性化することさえあります。(著者はエベレスト登山中に激しいレベルのエネルギーを経験しており、活性化された強烈なエネルギーについて経験的に理解しています。)もちろん、各人の進歩には、通常、非常に難しい目標があるわけではありませんが、それでも、大きな高みに到達する可能性は十分にあります。コアエネルギーがコンフォートゾーンを突破する際に大幅に活性化される人生。著者はこれまでの人生で、おそらく生存が危険にさらされているためにコアエネルギーが非常に活発になる極端な状況に意図的に身を置いたことが何度かありました。そんな極限の状況下で、著者は体内から発生する多様なエネルギーが目覚める根源的な力を体験した。もちろん、著者は必ずしもこのように極端な状況に身を置くことを人々に推奨しているわけではありませんが、著者はエベレスト登山など、いくつかの異なる取り組みでそのような現象を経験しています。活性化された強力なエネルギーの経験的理解は著者の経験の中に存在し、各人間がこの力を独自に、適用可能かつ希望に応じて活性化できるという事実を示しています。この力のほんの一部で

も、活性化すれば、12次元すべてを活性化し(図1)、人生に大きな明晰さとダイナミックな進歩をもたらし、それが生涯を通じて続くという大きな可能性を秘めています。

人生を前進させたいという欲求は、その欲求が新しいアイデアを生み出す可能性がある快適ゾーンから出るために必要です。より大きな目標を達成するために、特定の種類の困難な努力やサブ目標に身を置くと、驚異的なコアエネルギーパワーが目覚める可能性が十分にあります。その目覚めから、新しいアイデアと創造性が、目標達成のより広範なビジョンとともに生まれます。これには、結果中心の考え方から心理的に脱却しながら、プロセス指向の考え方を開発する必要があります。

生存の危機やある種の逆境に囲まれた状況では、身体は非常に困難な状況に対応するための革新的なアプローチを考え出すことで反応します。新しいアイデアが心に浮かび、エネルギーがさらに目覚めます。特に自分の快適ゾーンから出ようとするときは、確かに浮き沈みがあります。体はさまざまなホルモンを放出し、高揚感から肉体的・精神的な痛みまで、さまざまな種類の反応が起こります。大切なのは、自分のコンフォートゾーンから抜け出し、安全に行動することで、興奮・高揚感やその他多くの良い経験を得ることができ、より大きな目標を達成するために次のレベルへの継続的な進歩につながります。自分のコンフォートゾーンを超えた経験に取り組むには、ある程度コアエネルギーの活性化が必要であると明白に言えます。不安、自信喪失、自己破滅的な考えは、拡大と成長のゾーンに移行するときにコアエネルギーの活性化によって排除されます。コンフォートゾーンから少しでも外れることに成功すると、熱意、モチベーション、熱意を高める個別の成功体験が得られます。

付録の図27 - コア エネルギーとゾーンの図を参照してください。

付録の図28を参照してください - フロー状態とコンフォートゾーンからの脱却

付録 - フロー状態図の図29を参照してください。

## **コミットメントと内部/外部の抵抗の克服**

人生の進歩は献身的にのみ可能です。コミットメントにより、個人は自分の目標や願望に基づいて、さまざまな道や可能性から選択することができます。決意した道に向かって一貫性を保つには、忍耐力と進歩的な方向にエネルギーを注ぎ続けることが必要です。コミットメントとは、何らかの目標を達成したいという強い願望によって固まる心の状態です。コアエネルギーが活性化されて、コミットメントが強化され、心をプロセ

ス指向の考え方にリセットします（第7章を参照）。コミットメントを維持しようとすると、内部抵抗が発生します。コアエネルギーがこの抵抗を打ち破ることができることを認識することは、意図的な行動によってコアエネルギーを注意深く育て、利用することによって可能になります。意図的な行動により、個人の意思決定プロセスが、選択した目標に合わせて機能することが可能になります。エネルギーは自然に人の意思決定の流れに従い、最終的には内部の抵抗を打ち破ります。

外的抵抗とは、人が直面する障害や困難を指します。同じコアのエネルギーが体と心を強化し、状況に応じてこれらの障害を突破します。自分の生活状況を360度見渡せるようになると、自分のエネルギーを全体的な成長に意識的に向けることができます。したがって、内部および外部の抵抗は自然に静まり、プロセス指向の考え方を維持することができます。

### リスクと報酬を慎重に受け入れる

リスクと報酬は自然に人生の一部です。両方を注意深く受け入れるには、特定のリスクによって発生する可能性のある損害についての明確なビジョンが必要であり、また、特定の報酬によっても損害が発生する可能性があることを認識する必要があります。人生の12の側面（図1を参照）における被害を防ぐことは、さまざまなリスクを受け入れ、一定の報酬を得る上で中心となります。より大きな損害を引き起こすリスクが高い報酬の追求は、慎重に脇に置く必要があります。これらを注意深く脇に置いておかないと、人は経験の効力のために特定の報酬に誘惑される可能性があり、その場合、報酬となる経験がコアエネルギーに重大なダメージを与える可能性があります。コアエネルギーを損傷せず、さらなる進歩に向けて注意深く（慎重に、慎重に）活動に取り組むことは、ビタミンMの貯蔵とかなりの精神的平穏につながります。

*ビタミンMの貯蔵を維持しながらビタミンMを慎重に利用することで、不必要なリスクが軽減されます...*

-- リッキー・シン



## 卓越性のためのバランスの基礎

卓越性とは、人生の 12 の側面すべての真のバランスがとれたときに得られる機能状態です。コアエネルギーは、機能的結合の状態に達すると、12 次元すべてにわたってその人の利益のために機能します。このような状態では、12 の次元のそれぞれが相互に接続されて機能する状態に達します。この状態に到達する際の最大の障害の 1 つは、矛盾した/相反する欲望です。12 のすべての次元でお金を最大限に活用すれば、人生の多くの葛藤や矛盾に自然に終止符が打たれます。お金は敬意を持って使用すると、優れた状態を発展させるための素晴らしい基盤を作ります。人生において自分の情熱に従うことで、エネルギーが洗練され、人生の多様性の中で、基礎を傷つけることなく、より素晴らしい経験ができるようになります。基礎を固めることは、優れた状態を開発、維持、強化するための鍵です。ビタミン M を（心理的に）貯蔵すると、人の基礎が損なわれないように人生を経験する力が得られます。人類の文明は、強固なエネルギー基盤を築かなかつたり、お金を衝動的に使ったりすることによって、精神力を損なうという問題に悩まされています。



## 第3章

# ビタミンMと肉体の強化

## 肉体を健康にする

健康な体は人生の基盤です。健康な体がなければ、ほぼ不可能ではないにしても、進歩することは困難です。身体健康とビタミンMの関係は、身体を健康に保つためには多くの要件があることを認識することで理解できます。正しい食事、正しい種類の運動や動きなどはすべて、身体機能を最大限に高めるために必要です。

ビタミンMが健康な体にもたらす利点は次のとおりです。

- a) 健康な身体があれば、仕事やビジネスで働いてお金を稼ぐことができます。稼いだお金はビタミンMとして肉体的にも精神的にも貯められます。
- b) 旅行や休暇など、人生における多様な経験は、健康な肉体を通じて可能です。物質世界のすべての経験は、健康な肉体によって可能です。より良い健康は、個人の経済状況全体においてより良い経験をもたらします。
- c) 健康が増進するにつれて、自分の人生を管理し、ビタミンMの貯蔵に関する選択に満足することがますます可能になります。
- d) エネルギーの増加とフィットネスの向上は、心の中のビタミンMの力と直接つながります。
- e) 健康な体であれば、お金、時間、エネルギーの最適な使い方に関して家族や友人の良い模範になれる可能性がより高まります。

お金について現実的でバランスの取れた見方を保つことは、体を健康にするための自然でエネルギーに満ちた方法です。食べ物、飲み物、感覚の楽しみ、悪徳などに過度に耽溺すると、身体は自然なバランスが崩れ、お金の悪用によって生じた損害を修復するためにより多くのお金を使うこととなります。これは悪循環となり、お金はエネルギーとして尊重されるべきであることを認識し、誤用・乱用すると悪循環が生じる可能性があることを認識することで断ち切ることができます。

## 肉体内のエネルギーと経済的成長

人の体にはエネルギーがあり、それは経済的な成長に直結します。以下に示す各アイデアは、この関係について説明しています。

- a) 肉体は、お金を活用して健康な体を最善の方法で開発し、目的を達成するための手段です。
- b) 健康な体は、人生においてより高いレベルに到達するために感情/精神状態を改善する手段です。
- c) 自分の体を大切にすることで、さまざまな方法で人生を経験できるようになります...
- d) 健康な体では、規則的な睡眠サイクルやその他のパターンを維持でき、心理的にビタミンMがより多く蓄積すると、すべての機能がより良くなります。
- e) お金のために働くことで、自分の仕事に自信と誇りが生まれます。稼いだお金は心の中にポジティブな影響を与え、自尊心と自己イメージを高めます。働くには健康な体が必要であり、そのような体のエネルギーが経済的な成長を促進します。

## 身体的健康の強化と閾値の突破

身体的健康の強化は、次のようなさまざまな方法で閾値を超えることに大きく関係しています。

- a) 敷居を超えることは、敷居を超えたいという欲求を必要とする快適ゾーンから出ることと非常に似ています。
- b) より健康的な身体の開発には、質の高い運動/運動、適切な食事、安定した精神が必要です。（医学的な推奨と個人的な願望に基づいて）身体活動を増やすと、体にさまざまな変化が起こり、コアエネルギーがこれらの変化を促進するために利用されます。
- c) 身体を健康を増進するには、ある程度お金が必要です。お金の悪用や乱用をやめれば、自分のお金を身体を健康を増進に使うことができます。

d) 体と心の間には大きなつながりがあります。身体的健康に関して特定のしきい値を超えることを決定するには、そのような継続的な活動において精神力を最大限に活用する必要があります。

e) 閾値を超えると、特に自分のお金が全体的な健康に良い影響を与えるような活動に使われる場合、自信が増します。

f) 身体的健康の強化は、人生の 12 の側面すべてに追加のエネルギーを提供し、ビタミン M がさらに蓄積され、人生のどの分野にもダメージを与えることなく慎重に消費されます。

### **決定的なバランス: 自己効力感 VS. 誘惑**

人生はあらゆる場面で決断に満ちています。さらなる発展のために正しい決定を下すには、自己効力感と誘惑を検討する必要があります。自己効力感とは、ある行動方針をどれだけうまく遂行し、選択した方針から逸れる可能性があるさまざまな状況に対処できるかに関する心理学的概念です。誘惑は、人が選択した行動方針から逸れる心理状態でもあり、多くの問題を引き起こす可能性があります。ビタミン M の発達に注意を払っている人は、誘惑に遭わずに、自己効力感の状態を維持し、ダイナミックな進歩を続けることができます。誘惑は、特に自分が選んだ道をさらに前進しようとしているときに、人生に満足感が欠けているために起こります。自己効力感とは、特定の目標を達成する個人の能力についての認識であり、自尊心、自信の向上、および肯定的な核となる自己評価につながります。中核となる自己評価を高めると、コントロールの範囲が広がり、前向きな仕事の成果が得られ、仕事の満足度が向上し、仕事のパフォーマンスが向上します。全体的な効果はビタミン M の蓄積であり、生活のあらゆる分野にエネルギー的な影響を与えます。

# 第4章

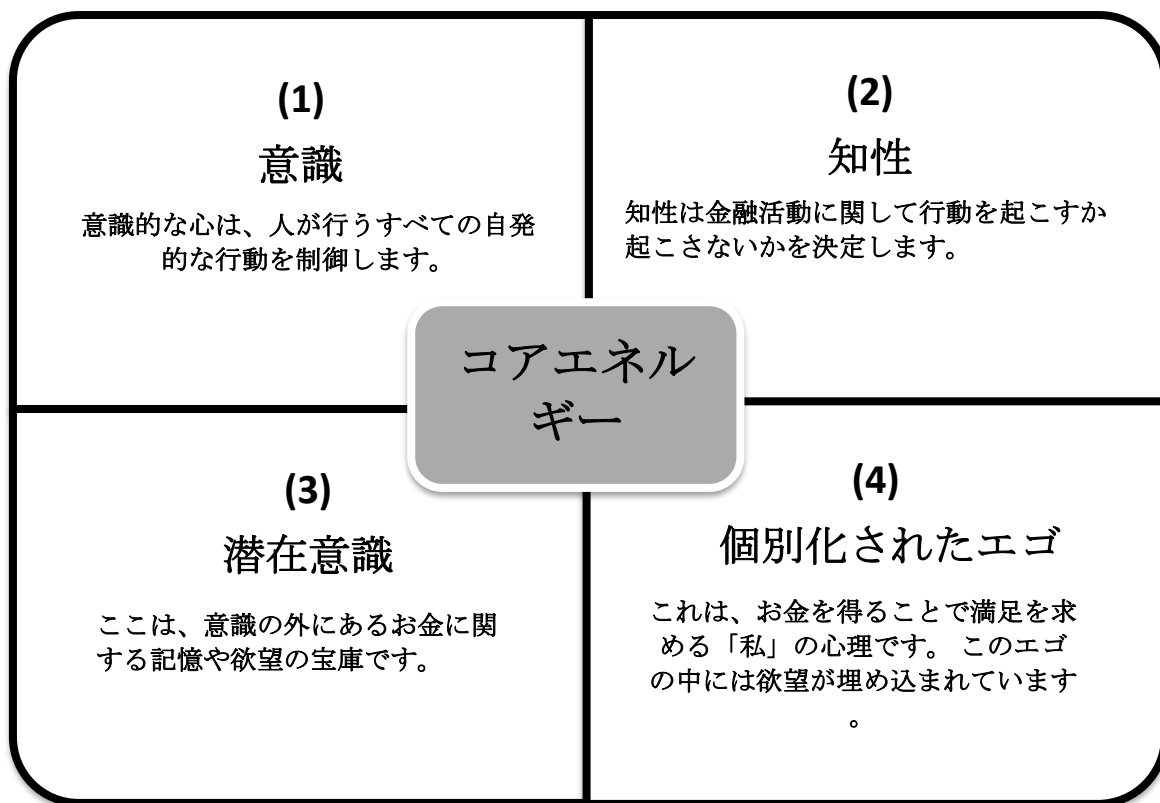
## ビタミンM& 心を強くする

## 心とは何ですか？

心について議論するとき、おそらく、人生において自分の心ほど大きな謎はないことを認めなければなりません。「心とは、意識、知覚、思考、判断、記憶を可能にする一連の認知能力です。それは各人間の中に存在します。69」 私たち一人ひとは、さまざまな思考、感情、気持ち、欲望を生み出す心を意識しています。以下に示す図5は、「心」として知られるものの4つの相互接続された側面を示しており、また、その各側面内に核となるエネルギーが存在することも示しています。

**図5**

### マインドとコアエネルギーの4つの側面



上の図(図5)に示すように、コアエネルギーは人の意識、知性、潜在意識、自我を活性化します。これをより明確に理解するために、この核となるエネルギーが心の4つの側面によってどのように利用されるかを示すいくつかの例を示します。



1) 意識的な心はすべての自発的な行動を制御します。体を動かす、筋肉を収縮させる、骨を動かすなどに必要なエネルギーは、神経心理エネルギー、筋エネルギー、そして一般的な意味での生理エネルギーすべてです。このエネルギーの源は最終的には太陽です。太陽のエネルギーは私たちが食べる食べ物に伝わり、私たちの体は食べ物をより単純な分子に分解します。これらの分子はエネルギーを持っており、最終的にはコア エネルギー (金融エネルギーとして現れる) に変換されます。コア エネルギーは、消費された食物から蓄えられるエネルギーの洗練された形です。

2) 知性は、金融活動を含む行動を起こすか起こさないかを決定します。人間の脳内の意思決定能力はエネルギーを消費します。保存されたビタミン M エネルギー (保存技術または自然昇華による) は知性に大きな力を与えます。ほとんどの人は、人生で下さなければならぬ多くの決定について混乱しています。洗練された精神エネルギーが注ぎ込まれた知性は、複数の選択肢を熟考し、メリットとデメリットを視覚化し、広い視野で意思決定を行う能力を高めます。

3) 潜在意識は、生まれた時から蓄積されてきた記憶や願望の宝庫です。過去の喜びの経験は、さまざまな楽しみに関して同じ喜びを再体験するよう意識に圧力をかけます。潜在意識はバックグラウンドで動作しており、意識的に認識されていません。夢を見ている間、潜在意識の内容が現れます。夢の世界を創造するために必要なエネルギーは神経心理的エネルギーです。この洗練された形のエネルギー (つまり、コアエネルギーの変換) が保存されると、そのような保存により、最終的には過剰な夢を見ることなく安らかな眠りの状態に人を導くことができます。夢を見ることは多量のエネルギーを消費します。夢を見る量が減れば、心のエネルギーが高まっているため、心はより穏やかになります。このエネルギーは夢の状態ではほとんどが断片化され、歪んでいます。断片の集中は夢の世界の創造において起こります。夢の世界の創造には、夢の世界を創造するためのコアエネルギーを引き裂く根深い対立や混乱によって無駄にされる多大なエネルギーが使われます。上級の瞑想者は、夢の状態を「浄化」する能力を持っており、その結果、夢の質がポジティブになり、最終的には夢を見る量が大幅に減少し、「ヨガニドラ」として知られる状態になります。これは、すべてのエネルギー断片化の影響が終了し、夢の状態が深く回復した状態に変化した状態です。夜間のこのレベルの深い平安 (ヨグニドラ) は、ビタミンMの節約によって可能になります。

4) 個別化された自我とは、金銭に関連した満足欲求を求める「私」の心理的感覚です。このエゴの中には欲望が埋め込まれています。この「私」は、欲望を満たすために多大なエネルギーを費やす人の心理的アイデンティティです。欲望は「私」と密接に関係し

ており、「私」と「欲望の衝動」が本質的に一つである場合、欲望の圧力は救済を要求します。エゴは知性、顕在意識、潜在意識と連携して欲望を満たすために働きます。

エゴは人生を分ける要因です。欲望とエゴは密接に結びついています。瞑想は欲望とエゴの違いを理解することを可能にし、この違いが内なる自由につながります。この自由の中で、核となるエネルギーはその人の知性によって利用され、その人の外見のおよび内面的な生活における素晴らしい成長をもたらします。

-- リッキー・シン

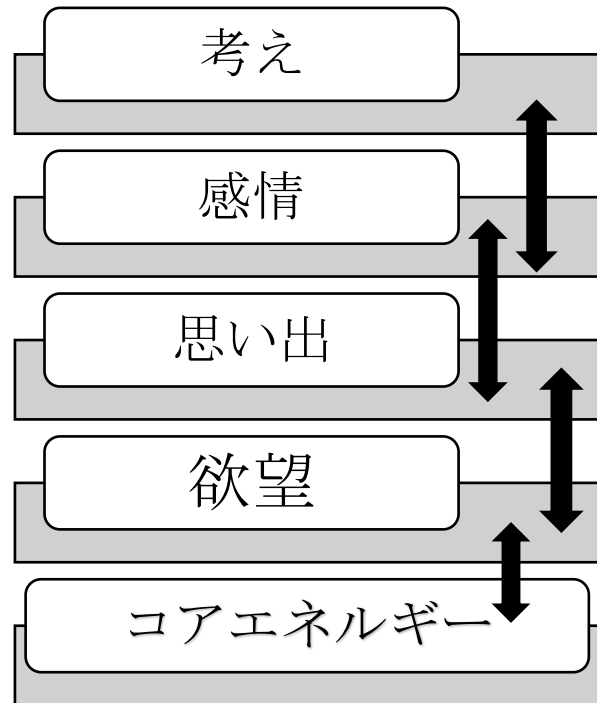
人が人生でさらに前進することを決意するとき、この決断は核となるエネルギーと心の4つの側面の間に素晴らしいつながりを生み出します。この相互関係を通じて意識的な行動がとられると、お金の悪用や乱用が止まるため、ビタミンMの力が精神的に強化されます。

-- リッキー・シン

## 思考-感情-記憶-欲望とお金

図6(下)は、思考、感情、記憶、欲望の相互接続構造内のエネルギーの流れを示しています。私たちは、思考、感情、記憶、欲望の複合体である自分の内なる世界を認識しています。この内なる世界を流れるエネルギーがその人の核となるエネルギーです。このエネルギーのバランスの取れた流れを作り出すことが、個人の発達と成長の中心です。人生の12の側面にわたる発展への欲求により、人は可能な限り最善の方法で核となるエネルギーを利用し、思考、感情、記憶、欲望の複合体にポジティブさと調和をもたらすことができます。

**図6**  
**思考-感情-記憶-欲望とエネルギーの図**



**精神生理学とコアエネルギー**

人の心、肉体の生理機能、そして核となるエネルギーの間には直接的なつながりがあります。ビタミンMと心、体、エネルギーの関係との相互関係は次のとおりです。

1) 人間の心は、間違いなく、存在するプロセスの中で最も神秘的なものの1つです。節約できるお金のビジョンに基づいてビタミンMを蓄えることができます。このビタミンMの精神的貯蔵は、体の機能に直接的な良い影響を与えます。ビタミンMの損失、特に誤った判断による急速な損失は、体の生理機能を不安定にする可能性があります。

2) エネルギーは体の11の生理学的システムすべてを流れます。これらには、外皮系、骨格系、筋肉系、リンパ系、呼吸器系、消化器系、神経系、内分泌系、心血管系、泌尿器系、生殖系が含まれます<sup>63</sup>。体と心は同じエネルギーと不足分を利用します。エネルギーの適切な統合が個人を助け、人類が（一般的に）全体的なバランスの状態に到達する

ことを妨げます。 ビタミンMは、11の生理学的システムすべてと結びついて人の心の中に存在する、微妙だが非常に現実的な力です。

3) バランスとコアエネルギー強化の必要性は、人類の文明において内的小よび外的真の進歩を遂げるために不可欠です。 真の心と体のバランスには、このバランスの中に経済的統合が含まれている必要があります。 この統合がなければ、バランスのとれた状態は存在できません。

4) さまざまな生活環境によって生じる内外の葛藤・矛盾によって、内なる力が浪費されなくなると、自然に個人的な力が保存・再生されます。 この活性化は、身体と精神が対立や矛盾によって損傷を受ける可能性があることを認識することによって起こります。 ビタミンMを最大限に活用すると、そのようなダメージを修復するのに役立ちます。

5) エネルギーの浪費が検出され、停止されると、ホメオスタシスのバランスを高めながら、そのエネルギーをいつでも健康的かつ適切に利用してさらなる発達を図ることができます。

6) エネルギーの有益な使用と有害な使用の区別は明確でなければなりません。 この明確さがなければ、核となるエネルギー、特に財政力へのダメージは避けられません。

7) 否定的な感情 (怒り、心配、緊張、恐怖など) は、それに対応する物理的な変化を身体に生じさせ、身体の生理機能に影響を与えます。 長期的または慢性的な病気の病因 (原因) 的側面の多くは、人の内部のエネルギーの流れの質に基づいて予防できます。

8) ポジティブなコアエネルギーの活性化は、人生の 12 次元すべてにわたって発生した可能性のあるさまざまなタイプのダメージの治癒を促進する可能性があります。

9) 自分の内なる世界が混乱、葛藤、優柔不断、不確実性などの状態にあるため、心理的、精神的、内部的、外部的にかなりのエネルギーの浪費が発生します。

10) 思考と感情は相互に関連しており、さまざまな方向に動きます。 特定の方向に進み始めるときに害を認識することで、有害なプロセスを方向転換し、心を有益な進歩の道に向けることができ、最良の結果につながります。

11) 思考と感情をマスターするには、自分の条件付けを認識する必要があります。真の習得は、エネルギーを神聖な機能の状態に到達させます。このように機能すると、エネルギーは神聖な状態に達します。「神聖」という言葉は、個人の傾向や信念に基づいて、宗教的な意味でも非宗教的な意味でも使用できます。エネルギー自体が生命活動を引き起こすすべての身体的および精神的プロセスの基礎であるため、著者はこの言葉を人生の驚異的な発展を指すために使用しています。

12) 人生にはエネルギーが必要です。エネルギーが完全に消失し、機能しない状態（エネルギーがゼロの状態）に達すると、それは肉体的な死と呼ぶことができます。生命エネルギー（コアエネルギー）は、心と体を巡るさまざまな化学反応によって発現する、とても貴重なものです。

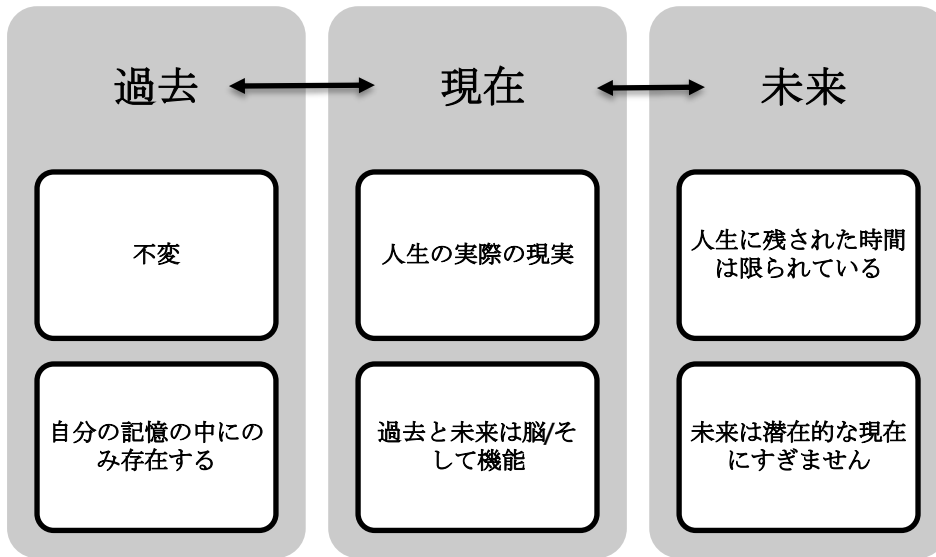
13) 人体は非常に複雑な化学反応として概念化できます。体内では信じられないほど多くの生化学反応が発生し、人の人生経験に影響を与えます。さまざまな状況における金銭の所有、利用、獲得、損失は、生理的/心理的エネルギーの生化学的伝達/使用/損失などに直接影響を与えます。

14) 自分の力のバランスを保ち、良好な状態に保つ能力は、将来の心配や過去の後悔に移るのではなく、現在の人生経験に留まる可能性をさらに促進します。

**精神を強化することは、ビタミン M の開発と保存に不可欠な部分です。図 7、8、9 は、ビタミン M、精神の強化、およびコア エネルギーの関係を示しています。**

## 時間の貴重さ

図7  
過去現在未来



人生に残された時間は、一度過ぎてしまうと二度と戻ってこないため、とても貴重なものです。上の図7は、暦時間と心理的時間を示しています。暦の時間は24時間周期であり、心理的な時間は心の中で生成される過去、現在、未来です。以下は、ビタミンMパワーに関連する時間に関する観察です

- 1) 人生に残された時間はお金がかかるごとに減っており、この事実を明確に視覚化し、受け入れ、尊重することで、現時点で可能な限り最良の方法でビタミンMを保管し、使用することが可能になります。
- 2) 日々行われるそれぞれの行動は、進行、退行、または停滞を促進する可能性があります。ビタミンMの蓄積は進行によって起こります。ビタミンMの退行は、お金の悪用や乱用によって起こります。ビタミンMの停滞は、心の中のダイナミックなエネルギーの流れが止まるために起こります。

3) 時間の貴重さを明確かつ瞑想的に認識することで、ビタミン M を使用して、人生の 12 の側面すべて (図 1) にわたって最大限の利益を生み出すことができます。

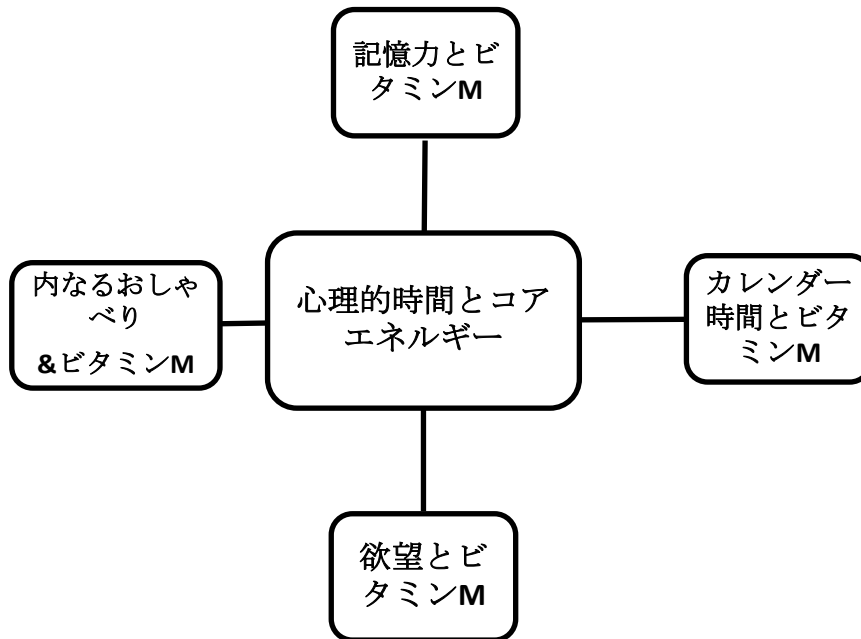
4) お金も時間も非常に貴重です。常に限られた量しか存在しません。時間とお金には限りがあると認識することで、核となるエネルギーを活用して自己啓発に集中できるようになります。お金を無限に所有できるわけではないので、お金の所有には限界があります。その結果、人生の残り時間は刻一刻と減り、残りどれくらい時間があるかわからないという厳しい認識から、瞑想、宗教、スピリチュアルな活動を始める人もいるかもしれません。

5) お金は生の力の取引手段であり、それを所有することでビタミン M が直接増加します。時間が刻一刻と縮まっていることを理解すれば、ビタミン M も成長して、老いと衰退を繰り返すことなく充実した人生を送るという並外れた状態に人を導くことができます。時間を浪費しエネルギーを消耗する有害なサイクル。

## 記憶、内なるおしゃべり、カレンダーの時間、そして欲望

図 8

### 記憶、内なるおしゃべり、カレンダーの時間、そして欲望



上に示した図 8 は、内外の現実と心理的時間を結びつける 4 つの主要な側面を示しています。記憶、欲望、内なるおしゃべり、カレンダーの時間はすべて心理的な時間と結びついています。(前述したように) 時間の貴重さを認識すると、ビタミン M が増加し、核となるエネルギーが目覚め、人生における最善の意思決定が促進されます。内なるおしゃべりは、ビタミン M を利用する役割を担う自分自身の話です。人は誰でも、意味のあるガイドとして機能したり、過去の奴隷として機能したりする過去の出来事についての記憶を持っています。

心理的時間は人間の心が作り出したもので、通常、心は現在に完全に存在することなく、過去と未来の間を飛び回っています。欲望は、世界で行動を起こすように各人を動機付ける強力な力です。欲望は自分自身を満たすために膨大なエネルギーを使い、自分を満たす方法を見つけるために知性を使います。欲望の中にあるエネルギーの貯蔵庫は、想像力の拡大、創造性の向上、自信の向上、そしてより素晴らしい喜びの享受に変換することができます。お金への強い欲求を持つ人は、物質世界での満足感とより充実した



経験を求めています。お金は心の中で最も強力な原動力の一つです。お金を活用して経験を強化することは、本当に魅力的です。核となるエネルギー、経済力、精神力を利用し、意識的に多くの創造的な力に向けることは可能です。人はこのエネルギーをさまざまな方法で使用して、限られた心理的機能から人生の並外れた高みまで引き上げることができます。ビタミンMが保存されると、

人生において時間ほど貴重なものはありません。一度消えてしまうと二度と戻ってくることはありません。ビタミン M の活性化により、人は今この瞬間に飛び込みます。瞑想とビタミンMを組み合わせると、今この瞬間に集中できます。コアエネルギーの変換は、トータルバランスの中で恍惚とした人生を送ることです。

-- リッキー・シン

ビタミンMの蓄積が始まると、内なるおしゃべり（つまり独り言）が減少します。コアエネルギーを習得すると、内部のチャタリングの頻度が減り、結果としてエネルギーが節約されます。この保存は、心が単にツールとして使用され、常にスイッチが入っていないエネルギーの結晶化により、心を強化します。あなたはマインドですか、それともマインドとは異なりますか？もしあなたが自分のマインドと異なるなら、あなたがマスターであり、マインドはあなたの道具です。エネルギーが自分自身の中に結晶化すると、このツールを賢く有益に使用することが可能になります。

-- リッキー・シン

## 金銭の使用、悪用、濫用

ビタミン M に関して、お金の使用、誤用、乱用の違いを明確に保つには、精神的な強さが必要であることがわかります。ビタミン M は、自分の利益とさらなる成長のために使用できるエネルギーであり、また、悪用され、さらには虐待されます。これら3つの特徴を考慮すると、内核エネルギーをさらに開発し、活性化できる方法で、経済力をどの程度まで活用することが可能です。内核エネルギーのさらなる開発と活性化は、お

金の可能な限り最善の使い方です。人生の12の側面に関連して、またはその文脈の中で、その人の核となるエネルギーの開発にお金を利用されるとき、費やした1ドルごとに人生の12の側面のそれぞれを活気づける可能性が存在します。あらゆるお金を注意深く利用することで、コアエネルギーの活性化が高まり、ビタミンMの利用に最適な心理的環境が生まれます。ビタミンMは心理的エネルギーの濃縮された形であり、(理想的には)12の領域のいずれかに不均衡が生じたり損傷が生じたりしていない場合に慎重に使用する必要があります。お金の可能な限り最善の使用と悪用や乱用を区別する能力は、人の知的力または知的エネルギー力の一部です。知的な力、合理的な力、そしてマインドフルな力によって、人は誤用や虐待が起こる可能性がある場所で単に衝動的に行動するのではなく、一歩下がって行動することができます。

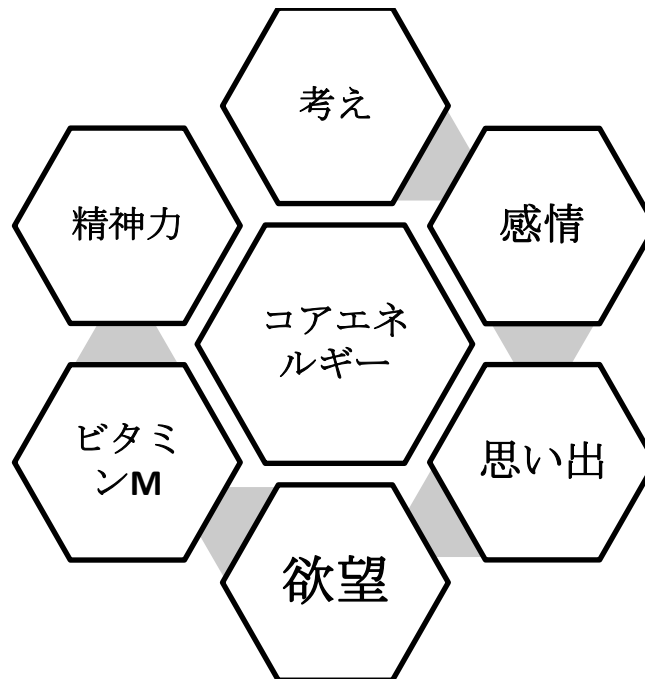
「誤用」という言葉の意味を考えると、ある目的を達成しようとする間違っただけの方法や間違っただけの目的を指します。また、エネルギーの誤用やお金の不適切な使用があるという事実を指すこともあります。したがって、悪用はお金の最善の使い方とは異なります。不正使用には、お金を使って体験を作成したり、必要のない製品を購入したりするなど、さまざまな側面があります。ビタミンMにダメージを与える商品を購入したいと思う人もいるかもしれませんが、それは誤用です。心理的に、そしてもちろん物理的に、お金に関してビタミンMの誤用を止めることは、最良の適切な使用を再確立します。虐待という言葉を考えてみると、それはお金を使って危害を加えたり、他人や自分自身に故意に危害を加えたりすることを指します。場合によっては、その意図が有害ではなくても、害をもたらす可能性があります。お金の乱用に関する状況は、お金が他人、自分自身、家族、社会のメンバーなどに破壊を引き起こすために使用されるときに発生します。これは、通常、幸福や目の前にあるものを見るという幻想を伴う、危害を目的とした破壊的なお金の使用です。強い感情を一時的に和らげます。

### **精神力の使用、誤用、濫用**

お金と並行して、精神力の最適な使用、誤用、乱用もあります。通常、人生のいずれかの側面を虐待する人は、他の側面も虐待します。自分の身体、お金、資源などを尊重しないと、他人を尊重する機会も減ってしまう可能性があります。ビタミンMは個人の精神力とその最適な使い方に直接依存する活性物質であるため、お金には大きな力があります。精神力とビタミンMの貯蔵量との関係を認識し、精神力を無駄にしない最善の決断を下すことは、人生の12の側面すべてにおいて総合的に進歩するために不可欠です。(付録の図15を参照)。意思決定のプロセスは、思考パターン、感情的経験、記憶内の

経験の保存、および欲望に影響を与えます。思考、感情、記憶、欲望の質、量、方向はすべて、心の枠組みの中でコアエネルギーがどのように使われるかによって影響を受けます。このフレームワークを以下に示します(図9)。

**図9**  
**コアエネルギー、メンタルフレームワーク、ビタミンM**



次の相互接続に注意してください。

- a) 思考と感情はビタミンMと連携して機能します。
- b) ビタミンMの誤用や乱用により、感情的な自己制御が損なわれます。
- c) 人生経験の継続的な要求に応える能力は、ビタミンMの貯蔵を強化し、感情の調節を助けます。
- d) 心の柔軟性により、さまざまな状況における課題に対して最善の反応が可能になります。
- e) 感情は神経系に関連する生物学的状態であり、個人の全体的な経済状況に大きく影響されます。
- f) 感情は、お金の最適な使用、誤用、乱用に基づいて、気分、気質、性格、気質、創造

性、および動機と絡み合っています。

以下に示す感情では、ビタミン M の貯蔵、最適な使用、誤用、および/または乱用に基づいて、エネルギーが感情に流れます。

受容—愛情—娯楽—怒り—不安—苦悩—迷惑—期待—不安—無関心—覚醒—畏怖—退屈—自信—  
軽蔑—満足—勇気—好奇心—憂鬱—欲望—絶望—失望—嫌悪—不信—疑い—エクスタシー—恥  
ずかしさ—共感—熱狂—羨望—多幸感—信仰—恐怖—欲求不満—満足—感謝—貪欲—悲しみ—  
罪悪感—幸福—憎悪—希望—恐怖—敵意—屈辱—興味—嫉妬—喜び—優しさ—孤独—愛、欲望  
、郷愁、怒り、パニック、情熱、憐れみ、快樂、誇り、激怒、後悔、拒絶、後悔、憤り  
、悲しみ、自己、自信、自己憐憫、恥、ショック、内気、社会的つながり、悲しみ—苦

しみ—驚き—信頼—驚き—心配

精神的エネルギーの発達は、次の資質の発達によって強化されます。

呼吸のマインドフルネスの実践

リラクゼーションの開発

内なる安定

鮮やかさ

多動の回避

注意力の緩みの回避

**集中した注意のフロー状態 (チクセントミハイ、1988)**

精神的なエネルギーは非常に貴重です。 お金の保管方法と賢明な使い方を理解  
することで、経済力が向上し、人生のより広い視野を築くことができます。

-- リッキー・シン

## 個性とエネルギーの目覚め

精神的な強さは、ビタミン M の貯蔵に関連して、個人のアイデンティティの開発に大きく関係しています。アイデンティティの開発にエネルギーを注ぐことで、自分のアイデンティティを強化することにつながる、自分の性格を精力的に振り返る方法があります。「私」という感覚は、自尊心、自尊心、自己主張の増加、内なる批判者の減少、否定的な評価の減少、過信効果の減少、およびその他多くの関連する自己啓発の資質によって前向きに発達します。

## ポジティブな資質と時間管理

ポジティブな資質が育つにつれて、精神的な規律も自然に高まります。お金の最適な使用と誤用/乱用を区別する力は、目標や目的を達成することを目的とした内なる規律の一部です。自己規律とは、自分自身を改善し、個人的および/または組織的な目標を達成するために、思考、行動、発言の新しい習慣を作り出すことです。自己規律とは、自制心を獲得する方法であり、希望を維持する方法です。「希望は欲望に続きます。私たちの希望の勢いは、私たちの欲望の暖かさに影響されます。私たちの未来に対する願望の温かさは、現在からの欲望をそらすことに大きく依存します。」

時間管理は適切な規律の結果であり、次のように概念化されます。

時間管理は、特に有効性、効率、生産性を向上させるために、特定の活動に費やす時間を意識的に制御することを計画および実行するプロセスです。それには、仕事、社会生活、家族、趣味、個人的な興味、約束などに関連する、人に課せられるさまざまな要求を、時間の有限さの中でやりくりする行為が含まれます。時間を効果的に使えば、自分の時間と都合に合わせて活動を費やしたり管理したりする「選択肢」が人に与えられます。時間管理は、期日に従って特定のタスク、プロジェクト、目標を達成する際の時間管理に使用されるさまざまなスキル、ツール、テクニックによって支援される場合があります。当初、時間管理はビジネスまたは仕事上の活動のみを指しましたが、最終的には、この用語は個人的な活動も含むように広がりました。時間管理システムは、プロセス、ツール、テクニック、および方法を組み合わせて設計されたものです。

## お金と精神鍛錬

精神的鍛錬は人生のあらゆる側面、特にお金に関して必要です。 精神的能力は、自分の願望、動機、目標に基づいてこれらの能力を行使することによって強化されます。 規律されたり訓練されたりするものは、ほとんどがその人の心の実体です。 心を物質として考えるということは、心は他の物理的なものと同じように現実的であり、お金を稼ぎ、貯め、使うことに関して規律を保つことができるということを意味します。 お金が自分の人生のビジョンと一致するとき、個人のエネルギーを自然に育むことは精神的な規律につながります。 自分の目標と自我の働きについての洞察力は、お金を高度に規律ある方法で見ることと複雑に結びついています。 お金は敬意を持って利用されるべきであるという認識と、人生が進むにつれてプロセス指向の考え方を持つことで、洞察力が養われます。 これにより、本質的に害をもたらす近道を見つけようとするのではなく、働き、自分の仕事に誇りを持ってお金を有機的に（自然に）獲得するという毎日の規律が構築されます。 お金を稼ぐという形で個人のエネルギーを養うことに注意を払い続けると、真の規律が自然に保たれます。

### 借金： 内なる平和と外面の成功を破壊する者

「アメリカの平均的な世帯は、8,158ドルのクレジットカード負債を抱えています。 税引前の世帯収入の中央値は月約4,920ドルであり、これらの残高の大部分は各請求サイクルごとに全額支払われていません。68」 借金の問題は今日の社会において巨大であり、社会の大きな障壁となっています。 人生の12の側面すべての発展。 より高い成果を達成すると、内なる平安と外面的な成功が高まります。 人類を苦しめる主要な経済的問題の1つは借金です。 借金は、個人のエネルギーの収縮状態とともに、惰性と停滞を引き起こします。 経済的、精神的な自立も借金によって妨げられます。 借金を抱えている人は、精神的に借金に関する絶え間ないプレッシャーが続く檻の中に心理的に閉じ込められています。 借金は心の中のビタミンMの貯蔵とは正反対です。 人生には、人生の栄光と素晴らしさを体験するために、内なる平安が必要です。 借金は心の平和を破壊し、次のような外面の成功を破壊します。

a) 借金が多いと信用スコアが低くなり、必要なローンを低金利で利用する能力に影響を与える可能性があります。 ローンに対する高い利息の支払いは、利用可能なキャッシュフローに影響を与えます。

- b) 借金返済についての不安が頭の中に残り、コアエネルギーに悪影響を及ぼします。
- c) 日常生活の中で負債が頭の片隅に残り、負債が蓄積されると、恐怖と不安が引き継ぎます。その結果、個人のエネルギーが一日を通して最適な形で流れなくなります。
- d) ストレスホルモンのレベルの上昇は、身体と心の健康に影響を与えます。
- e) 負債が大きい場合、衝動的でリスクの高い決定が行われる可能性が高くなります。
- f) 単純な快樂の経験が借金の影響を受け、依存性行動をとる可能性が高まります。

## **哲学: 今すぐ購入して今すぐ支払う**

「今買って今すぐ支払う」という哲学は、あまりにも抽象的なものではなく、生き方そのものです。実際には非常に単純で、次のように言えます。

- 1) 借金をせずに商品や製品を購入し、利用可能なお金で支払います。
- 2) 現時点で商品やサービスなどを購入または購入する必要がない場合は、そのような支出を行わないように自分の内なるエネルギーを活用してください。したがって、ビタミンMは自分の中で強化されます。ビタミンMを自然に増やすことに注意を続けることで、楽しく借金を防ぐことができます。
- 3) 物品/サービス/贅沢品などを購入する瞬間的な経験により、その購入に惹かれる自分の心(つまり、思考、感情など)に気づきます。この経験は不必要な経済的コストをもたららし、借金を増やす可能性があり、心は「今買って後で支払う」という考えが優勢になる難しいゲームを繰り返します。この間違った考えに気づき、心の中でそれを「今買って、今すぐ支払う」という考え方に変えると、心の平安が増し、人生の12の側面にわたる全体的なバランスが促進されます。

## **使う – 節約する – 与える: 精神的なバランスを保つ公式**

コアエネルギー強化と財政的成長の適用がさらに進むにつれて、実用的な公式は「支出、節約、寄付の公式」になります。この公式は精神的なバランスを生み出し、人生の12の側面すべてにわたって非常に有益な方法でお金を最大限に活用することを可能にします。貯蓄が増えると、人生の12の側面すべてで新しいことが可能になるため、害を及ぼすことなく、人生でより大きな新しいことを経験することができます。人間の心は、新鮮さ、活力、ダイナミックさ、活力を維持するために新しさを求めます。エネルギー

的な新しさは、自分自身や他人を傷つけることなく新しさを求め、経験することです。高次脳機能は、新しい経験につながる斬新なアイデアの生成に関与しています。持続的な満足感が自然に持続する場合、自然で有機的、プロセス指向の喜びを体験することは、新しさを体験するために不可欠です。

## **内なる研究とエネルギー的な知性**

エネルギーのより大きな内部結合に向けて前進するには、内部の研究が必要です。偉大な心理学者であるカール・ユングは次のように言いました

*「自分の心を見つめることができたときにのみ、あなたのビジョンは明確になります。外を見る者は夢を見る。中を覗いた者は目覚める。」 - カール・ユング*

カール・ユングが言及した覚醒には、回復力、前向きな生活、経済的問題の予防、ポジティブな感情、良好な身体的健康、満足のいく人間関係、心理的柔軟性、内なる知恵といった重要な要素が含まれています。内部研究は、コアエネルギーとそれがどのように機能するかについてますます認識するようになっていきます。この認識は内なる発展と真の目覚めにつながり、敷居を超え、不安を軽減し、恐怖を軽減し、自信を高め、コアエネルギーをビタミンMに変換（精製）することを可能にします。物質世界を経験する自由は、経済的増加によってのみ可能です。強さ。この自由を妨害することは、借金、性急な決断、衝動的なお金の浪費、問題のあるギャンブル、さまざまな中毒性の行動によって起こります。真の自由とは、ビタミンMのお金の力を認識し、心、身体、精神にダメージを与える製品や経験を購入するためにお金を乱用しないことです。これが完了すると、内なる自由と心の拡大が自然に起こります。自分の能力を目覚めさせ、モチベーションを高め、チャンスを掴むなど、成功要因は生き続けます。内部の摩擦と抵抗は、お金、核となるエネルギー、そしてさらなる発展についての広大なビジョンを提供するエネルギー的な知性の目覚めによって排除されます。

エネルギー的な知性は、質の高い感情を引き起こし、維持し、拡大させ、人生において可能な限り最高の質の体験を提供します。そのような生活とは、思考、感情、記憶、欲望、核となるエネルギーがすべて一緒に機能してビタミンMを保存し、保護する生活のことです。そのような保護の中で、小さな喜びは害を及ぼすことなく、より大きな喜び/喜びの状態に広がります。これにより、エネルギー栽培を完全に理解して応用することができます。



- a) 有益な目標に向かって意図的かつ意識的にエネルギーを注ぐことは、個人の自由意志と意思決定プロセスを通じて行われます。
- b) 楽しむエネルギーとは、人生を大いに楽しむために自分の核となるエネルギーを巧みに使うことを指します。
- c) エネルギーを備えるとは、可能な限り最良の発展のためにエネルギーを 12 次元に配置することを指します。
- d) エネルギーを均等化するとは、バランス、安定性、思慮深さ、忍耐力を維持することを指します。
- e) エネルギーの終わりは、ビタミン M としてエネルギーを節約することを指します。

## ピークステートとユーフォリア

エネルギーを活用すると、通常は非常に多幸福感に満ちたピーク状態を経験し、何度も繰り返し求められます。ピーク状態と持続的な喜びの関係については、いくつかの可能性がります。これらの可能性を検討する前に、多幸福感をさらに理解することで、多幸福感と喜びの間の考えられる関係を検討するための準備が整います。以下は多幸福感に関する主な概念です。

- 1) 多幸福感とは、喜びや興奮、強い幸福感や幸福感の経験 (または感情) です。有酸素運動、笑い、音楽を聴いたり作ったり、ダンスしたりするなど、特定の自然な報酬や社会的活動は、幸福感を引き起こす可能性があります。多幸福感は、躁病などの特定の神経障害または神経精神障害の症状でもあります。ロマンチックな愛と人間の性的反応サイクルの構成要素も多幸福感の誘発に関連しています。特定の薬物は、その多くに依存性があり、多幸福感を引き起こす可能性があり、それが娯楽目的での使用を少なくとも部分的に動機づけます。
- 2) 快樂ホットスポット、つまり脳の快樂中枢は機能的にリンクされています。1つのホットスポットがアクティブになると、他のホットスポットもリクルートされます。1つのホットスポットを阻害すると、別のホットスポットを活性化する効果が鈍化します。したがって、報酬系内のすべての快樂ホットスポットを同時に活性化することが、強烈

な陶酔感を生み出すために必要であると考えられています。42 快樂ホットスポットが活性化されると、コアエネルギーの活性化と利用が高レベルになる可能性があります。

3) 運動誘発性多幸福感 - 継続的な身体運動、特に有酸素運動は多幸福感状態を誘発する可能性があります。たとえば、長距離走は、運動によって引き起こされる顕著な高揚感である「ランナーズハイ」を伴うことがよくあります。運動は、側坐核内のドーパミンシグナル伝達に影響を及ぼし、その結果、アナンダミド（内因性カンナビノイド）、 $\beta$ -エンドルフィン（内因性オピオイド）、フェネチルアミン（微量アミンおよびアンフェタミン類似体）という3つの特定の神経化学物質の生合成の増加を通じて多幸福感をもたらすことが知られています。 ) 。

4) 音楽誘発性多幸福感 - 多幸福感は、音楽に合わせて踊ったり、音楽を作ったり、感情を揺さぶる音楽を聴いたりした結果として発生することがあります。神経画像研究では、報酬系が音楽によって誘発される喜びを媒介する上で中心的な役割を果たしていることが実証されています。感情を揺さぶる心地よい音楽は、線条体に投射するドーパミン作動性経路（つまり、中脳辺縁系経路と黒質線条体経路）におけるドーパミン神経伝達を強力に増加させます。人口の約5%が「音楽無快感」と呼ばれる現象を経験しています。この現象では、音楽の一節で伝えられる意図された感情を知覚する能力があるにもかかわらず、感情を刺激する音楽を聴いても喜びを感じません。

5) 交尾によって誘発される多幸福感 - 交尾のさまざまな段階は、人によっては多幸福感を誘発すると表現されることもあります。さまざまな分析者が、交尾行為全体、オーガズムに至る瞬間、あるいはオーガズム自体を人間の快樂や多幸福感の頂点であると説明しています。

6) 薬物誘発性多幸福感 - 多幸福感薬は、多幸福感を誘発する傾向のある向精神薬の一種です。ほとんどの多幸福感薬は、その強化特性と脳の報酬系を活性化する能力により、依存性のある薬物です。

喜びと多幸福感の間には関係があるのでしょうか？ それらは別々のものであり、何らかの形で関連しているのでしょうか？ これらの質問には個人的に答える必要があります。著者は薬物誘発性の多幸福感の場合のように、害を及ぼさない方法でビタミン M パワーを利用することを推奨しています。お金の所有は生の力であり、幸福感を生み出すために使用できます。喜びは多幸福感とはまったく異なる可能性があります。

## 害のない新規性に対する心理的欲求

新規性の追求 (または感覚の追求) は、激しい感情的感覚を伴う新しい経験を追求する傾向を指す性格特性です。これは、スリルの追求、新しさの好み、リスクを取る、危害の回避、報酬への依存などを含む多面的な行動構造です。

人間は誰しも、心理的な必要性から、人生の 12 の側面すべてにおいて新しさを求めます。人間の心は、新鮮さ、活力、ダイナミックさ、活力を維持するために新しさを求めます。エネルギー的な新規性とは、自分自身や他人に害を及ぼすことなく新規性を求めて経験することであり、害を及ぼすことなくより大きな楽しみのためにエネルギーが熱心に使用されます。高次脳機能は、新しい経験につながる斬新なアイデアの生成に関与しています。心を新鮮に、健康に、そして精力的に生き続けることは、害を及ぼさずに意図的に新しいものを経験することによって可能です。このような状態を達成するには、前述したように、害と利益の区別を明確にする必要があります。この違いが明確になり、この明確さを持って行動を実行すると、人は害を受けることなく新しい経験を生きる状態に進化します。



# **第5章**

## **ビタミンM&ザ・ソウルズパワー**

## 原初のエネルギーと魂とは何ですか？

原初のエネルギーは、前に説明したように、人の核となるエネルギーです。「原始的」という言葉は、原始的なもの、古いもの、生まれつきのもを指します。それは各人が内部に抱えている生のエネルギーであり、ほとんどが眠っており、さまざまな方法で流すことができます。このエネルギーが活用されないままであれば、単に弱まり、失われる可能性があります。このエネルギーの乱用は、自分の体や心を虐待することによっても発生します。この虐待を止めることは、根源的なエネルギーがすべてのエネルギーの基礎であり、人生におけるあらゆる努力が可能であることを認識したときに起こります。根源的なエネルギーをスポーツ、経済的發展、慈善活動、教育的發展、人間関係の發展などの他の努力に向けることで、人は自分の「人生の使命」を目覚めさせ、個人の卓越性につながるすることができます。

「魂」という言葉は、著者が人の核となる存在を指すために使用しています。人の信念、宗教的伝統、その他の考えに基づいて、魂の考えは非常に多様であり、それについての結論に達するのは各人次第です。著者は「魂」という言葉を、根源的なエネルギーが生のままの可能性をもって宿る、人の最も内側にある自己として表現しています。自己啓発に一貫した注意を払い、さまざまな日に物質的な言葉を経験し、ビタミンMの力を賢く利用すれば、それを活用することが可能になります。自らの使命や至福に従うことは、コア/生の力が最も内部抵抗の少ない道を歩むとき、この力を目覚めさせ、12次元全体でさらなる進歩のためにそれを活用する喜びによって可能になります。

魂は人生における大きな謎です。個人のエネルギーの利用と育成は、その人の存在の可能性のある精神的な次元への素晴らしい入り口です。

-- リッキー・シン

## 心理的断片化 VS. エネルギー的な統合

心理的断片化とは、人が完全ではなく、調和のとれた生活が12次元すべてにおいて美しくない生活状態を指します。この状態は、個人が統合された生活を送っていないために発生し、その人の核となるエネルギーの流れと一致しない態度、視点、行動反応が混在しているため、喜びが隠されたままになっています。エネルギー的な統合は、調整状態

によって起こり、この調整を通じて自分のエネルギーを可能な限り最善の方法で使用し始めることとなります。このプロセスが始まると、身体的および心理的システムを通してより多くのエネルギーが流れているのを感じ始めます。エネルギーの統合状態は、自分自身の中に存在するエネルギーの貯蔵庫に気づくことにつながり、それは魂のエネルギーと呼ぶことができます。この貯水池を利用すると、並外れた発展と成果が可能になります。たとえば、著者の人生において、エベレストの頂上に到達し、50の州で50のマラソンを完走することは、この偉大な貯水池のロックを解除する一例です...体系的に、慎重に、マインドフルに、そして精力的に。このような一貫したロック解除は、エネルギー的な統合につながります。この統合状態は、その人の経済的パワーとスピリチュアルなパワーが真に調和したものであり、人生のどの段階や状態であっても至福の発見につながります。

集中力、継続的な意識、一貫した努力はすべて、経済力と精神力の関係に関して次のことにつながります。

- 1) 不均衡を生じさせることなく、選択した活動に没頭し続けることができます...
- 2) ダメージが防止される意識状態...
- 3) 日常生活におけるすべての精神的および感情的エネルギーの健全な流れ...
- 4) 12次元で順調に進んでいることすべてに感謝と感謝の気持ちを...
- 5) 心配、不安、緊張、恐怖、不安が大幅に軽減されます...
- 6) 希望に応じて、瞑想、宗教、精神的な実践を大幅に強化することができます
- 7) 自己効力感が高まり、完全に排除されないにしても、有害な誘惑が減少します。

## **心理的および経済的原因の主な原因** **断片化**

コアエネルギーの断片化には少なくとも14の主な原因があります。これらの領域を詳しく調べる前に、断片化の意味を明確に理解する必要があります。断片化とは、さまざまな断片が互いに衝突し、ほとんどの人の人生が心理的に分裂してしまうという事実を指します。図10に示すように、心理的断片化の主な原因は少なくとも14あります。以下に、各原因の説明と、それがコアエネルギーをどのように断片化するかを説明します。

- 1) 満たされない金銭的欲求

定義によれば、欲望とは満足感や充足感の欠如です。 経済的欲求が満たされないままである場合、または満足したいように満足されない場合、フラストレーションが生じ、その結果、感情的なエネルギーが引き裂かれます。 感情のエネルギーは、自分の中に湧き出る泉のような欲望と複雑に結びついています。 感情エネルギーは、人の核となるエネルギーの一側面です。 満たされない欲望が常に存在するために感情的なフラストレーションがある場合、そのフラストレーションはエネルギーを断片化します。 感情的な満足感の欠如に焦点が当てられることで、断片化されたエネルギーはさらに分裂します。

## 2) 経済的な成功を引き寄せることの難しさ

多くの人々は、人生に欠けているものすべてに思考や感情が集中し続けるため、経済的な成功を引き寄せることが困難です。 これは、自尊心の低下だけでなく、内面に深い不満を引き起こす可能性があります。 これらの否定的な感情状態は、エネルギーをさらに断片化し、多大な自己批判やその他の内面の問題を引き起こす可能性があります。

## 3) 過度に集中した貪欲さ

お金に対する欲求が頻繁に、あるいは突然増大する人もいます。 これは、過度に集中した貪欲と考えることができます。 これはさまざまな理由で発生する可能性があり、通常は損失を迅速に回復しようとしたり、より大きなリスクを冒して迅速に資金を獲得しようとしたりすることが原因です。 より一般的な意味では、過度に集中した貪欲は脳/心の中の一つの過剰刺激であり、コアエネルギーの断片化を引き起こし、より深い執着をもたらし、場合によってはより大きなリスクに巻き込まれることとなります。

## 4) 経済的成功についての満たされない幻想

ファンタジーは、無数の人々の心の中にある「豊かな生活」を望む大きな部分を占めています。 個人の核となるエネルギーを活性化し、進歩に向けて一步を踏み出すという原則に基づいて、経済的幻想を経済的現実に変える必要があります。 空想が満たされない、または部分的に満たされない場合、コアエネルギーの断片化が生じ、多くの場合、十分な基礎的な準備がなければ、完全に満たされた状態に到達しようとするさらなる試みにつながります。

## 5) 自分の経済状況に対する否定的な認識



自己イメージ、自尊心、自尊心はすべて関連しており、自分の経済状況に対する認識に含まれています。否定的な自己認識があると、「自分は大丈夫ではない」という内なる感覚が生じ、それが自分のアイデンティティ構造に混乱を引き起こし、エネルギーの断片化につながります。

#### 6) 低い自尊心

自尊心は、自分の自己認識に対する感情的な評価です。自尊心のレベルが低いと、全体的なエネルギーが低下する可能性があります。エネルギーの低下は、自尊心の低下やエネルギーレベルの低下につながる可能性もあります。全体的なエネルギーの減少は、ビタミン M のエネルギーレベルに影響を与え、経済面で健康的な (有益な) 行動ができなくなる可能性があります。自尊心は、学業成績、結婚生活の満足度、その他人生の多くの目標の達成に関連しています。自尊心の低さによるエネルギーの断片化の影響により、ビタミン M が適切に流れなくなる可能性があります。エネルギーの断片化が止まると、自尊心、自尊心、自己整合性が大きく統合されます。

#### 7) 恒常性の不均衡

身体的および精神的な健康状態の不均衡は、コアエネルギーに重大な破壊を引き起こす可能性があります。ホメオスタシスとは、身体/精神が常に維持しようとする全体的な身体的および神経心理的バランスの状態を指します。

#### 8) 霊的な道における問題

宗教的/スピリチュアルな道における困難はフラストレーションを引き起こし、ビタミン M の乱れにつながる可能性があります。人の霊的な道におけるこうした混乱は、自らに課した抑圧や極度の放縦につながる可能性があります。抑圧と放縦の間の振り子効果は、宗教的またはスピリチュアルな道を歩む多くの人にとって根本的な問題です。耽溺と抑制によってビタミン M を前後に引き戻すと、ビタミン M が断片化され、自分が選んだ宗教的/スピリチュアルな道から外れてしまう可能性があります。

#### 9) 飽和状態に達したお金の使い方に新しさを求める

新規性の飽和は、同じ種類の刺激の繰り返しの感覚によって発生します。新しさを追求しすぎると飽和してしまうため、繰り返しの問題は深刻です。飽和とは、物質世界でさまざまな新しい経験をしたにもかかわらず、さらなる刺激への欲求が存在しなかったり、過度に退屈したりする状態のことです。これが起こると断片化の影響が強まり、ビタミン M の蓄積への欲求を損なう可能性があります。

## 10) 重要な他者との問題

人間関係における対立は、人のエネルギー構造内に大きな混乱を引き起こす可能性があります。対立や誤解が増えると、人間関係が有害になる可能性があります。親密さの乱れは、健全な愛着の内なる紐を断ち切り、感情の流れや全体的な健康に影響を与える可能性があります。人が他の人と親密な関係に入ることを選択するときにはいつでも、その人との間に「エネルギーコード」が作成されます。このエネルギーコードはパートナー間のエネルギー接続であり、この接続の乱れによりコアエネルギーが断片化されます。喜びの経験の形成中にエネルギーが活性化され、結びつくと、他者との親密なつながりに深みが生まれます。親密なエネルギーの共有は、体と心に大きな影響を与えます。エネルギーの交流があるため、親密な接触をした人の心にはさまざまな印象が形成されます。親密さの不均衡によって引き起こされる断片化の影響は、身体的および感情的に解消する必要があります。ビタミンMパワーと親密さを組み合わせることが、エネルギーの不均衡を解消する方法です。複数の関係に関与している場合、エネルギーの伝達はさらに複雑になる可能性があります。繰り返しますが、ビタミンMを注意深く使用することは、障害を解消するのに非常に有益です。エネルギーは、パートナーの波動と自分自身の波動に基づいて、ネガティブにもポジティブにもなります。パートナーの考え、感情、未解決の感情、その他の障害が、自分の心理生活に絡み合う可能性があります。この絡み合いの中に否定的な要素が含まれている場合、心理的エネルギーのさらなる崩壊を引き起こす可能性があります。コアエネルギーは自然に活性化されるのではなく、過剰に刺激され、より多くのダメージを引き起こす可能性があります。その結果、ビタミンMが破壊され、アルコール、違法薬物、ギャンブル、その他の中毒性のある行動が過剰に行われると、パートナーとの問題が悪化する可能性があります。

## 11) 過去の金融経験に関する否定的な記憶

過去の金融経験についてネガティブな記憶がある場合、それらの記憶はコアエネルギーをさらに細分化する可能性があります。これは、人がさまざまな活動に参加/活性化しようとしているときに起こり、否定的な記憶がその人の努力を汚す可能性があります。この汚染は断片化の一側面です。

## 12) アルコール、タバコ、その他の薬物、ギャンブル (ATOD & G)

アルコール、タバコ、その他の薬物（ヘロイン、コカインなど）やギャンブルなどの物質の使用は、コアエネルギーの自然な流れをさらに断片化します。これらの物質は、一時的に強力な欲求を満たし、最終的には脳内の報酬回路の過剰な刺激により核エネルギ

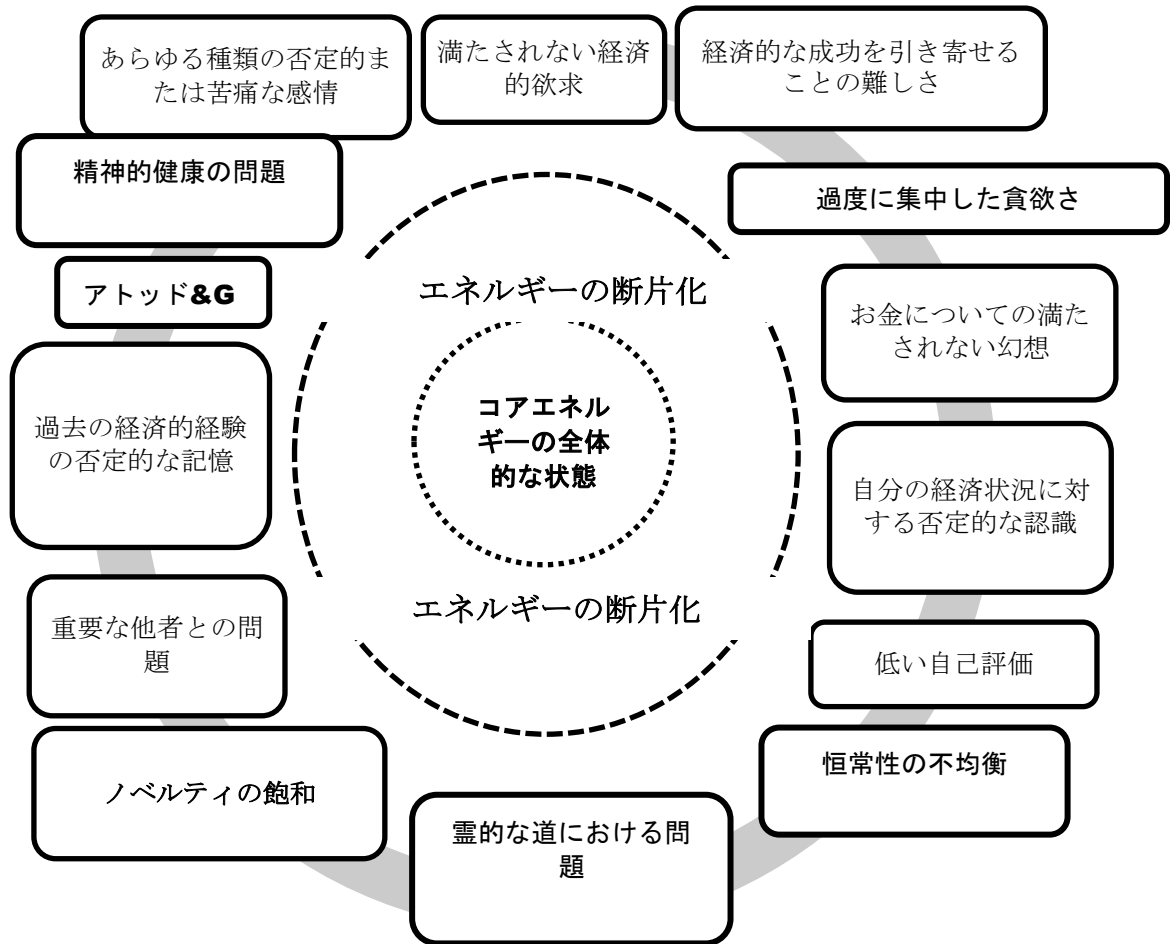
一の低下を引き起こす可能性があります。アルコール、違法薬物、ギャンブル（ビタミンMに関連するもの）の使用は、ポジティブなエネルギーをさらに低下させ、より低い意識レベルへの扉を開く可能性があります。これは特に脳が過剰に刺激されているときに起こります。コアエネルギーの品質は、アルコールやその他の違法物質の有害な混合物によって汚染される可能性があります。

### 13) 精神的健康上の問題

うつ病、不安症、双極性障害などの問題は、すべて自然の核となるエネルギーを断片化する可能性があります。たとえば、慢性的なうつ病はビタミンMの効力に影響を与える可能性があります、これによりコアのエネルギーが断片化されます。一般に、精神的健康上の問題は、欲望に影響を与え、経済的に高みに達することや全体的な個人の成長を困難にする可能性があります。

虐待的 - 支配的 - 攻撃的 - 卑怯者 - 貪欲 - 怒りっぽい - 批判的 - 悲しみ - イライラ - 残酷 - 憎悪 - 敵対的 - 敗北 - 絶望的 - 不安 - 欺瞞的 - 無知 - 傲慢 - 要求的 - せっかち - 恥ずかしい - 依存的 - 貧困 - 好戦的 - 憂鬱 - 衝動的 - 辛辣 - 自暴自棄 - 無関心 - 退屈 - 極貧 - 無気力 - 打ちひしがれる - 破壊的 - 不安 - いじめられている - 孤立 - 無神経 - 混沌とした - 孤立 - 無責任な冷酷 - 落胆 - イライラ - 命令的 - うんざり - 孤立 - 競争優位 - 嫉妬深い不平不満 - 支配的 - 裁かれる - うぬぼれる - 自己中心的 - 判断的 - 非難される - 自己中心的 - 怠惰 - 葛藤 - 羨望 - 孤独 - 混乱 - 常軌を逸する - 迷ってしまう - 保守的 - 怯える - 狂気 - コントロールされる - イライラする - 操作される - 操作的 - ばかばかしい - 不幸 - 悲惨 - 正義 - 無反応 - 不機嫌 - 無慈悲 - 信頼できない - 道徳的 - 悲しい - むなしい 消極的 - サディスティック - 復讐 - 秘密主義 - 邪悪 - 執着 - 自己非難的 被害者あり パニック - 自滅的 - 暴力的 - 偏執的 - 自己破壊的 - 賢明 受動的 - 自己嫌悪 完璧主義者 - 自己嫌悪 取り憑かれた - 哀れむ - 自己憐憫 - 貧しい - 自己破壊的 - 独占欲 - 利己的 - 夢中になる - 恥ずかしい - 先延ばし - 心を閉ざす - 罰される - 恥ずかしがり屋 - 罰する - 申し訳ありません - 激怒 - 打ちひしがれる - 反動的 - 打ちひしがれる - 隠遁 - 頑固 - 拒絶される - 優れている - 抑圧されている - 癩癩を起こす - 憤慨している - 臆病 - 諦めている - 無関心 - 責任感がある - 容赦がない

**図 10**  
**コアエネルギーの断片化の主な原因**



**CORE ENERGY** の「状態全体」には、人生の素晴らしい可能性を開くほぼ無限の能力があります。コア/プライマルエネルギーが断片化されなくなると、それは神聖なエネルギーになります。

-- リッキー・シン

## 精神的な力と経済的な力の関係

スピリチュアルな力を活用することで、経済的な豊かさの考え方を養うことができます。この発達プロセスの基本は、貪欲が意思決定プロセスを追い越さないようにすることです。精神的・感情的に不足ではなく豊かさに焦点を当てながら、人生に入るお金を増やすような毎日の行動をとることで、自分の核となるエネルギーを豊かさと一致させることができます。そのためには、限定的な信念を解体し、目標達成を視覚化し、豊かさと共鳴するように自分の感情の周波数をリセットする必要があります。内部の抵抗状態（つまり、緊張、ストレス、イライラ、苛立ち、絶望感など）から抜け出し、自分のスピリチュアルな力と再調整することは、静けさ、リラクセス、調和、喜びなどの自然な状態をもたらします。宗教的/スピリチュアル的/瞑想的な実践を行うと、そのような実践の主な効果の1つは、経済的な豊かさと共鳴する、目覚めたスピリチュアルな力で人生が開花することです。この共鳴の中で、経済的な豊かさを人生で現実にするために正しい行動が取られます。自分自身を豊かさと調和させるためのいくつかの実践的なステップを以下に示します。

- 1) お金に関する否定的な考えや感情に気づき、瞑想や視覚化の実践を通じてそれらを意識的に取り除きます。
- 2) ゆっくりと呼吸をし、全体的な財務状況を明確かつ現実的に把握します。
- 3) 「幸福とは、自分が持っていないものについて惨めになるのではなく、自分が持っているものに感謝することである。」と考えを一致させます。この再調整により、精神的な結合を維持しながら、さらなる進歩に向けて毎日のステップを踏みましょう。
- 4) お金をスピリチュアルな力として考えてみましょう。お金と霊性は結びつかないという考えを心から捨ててください。
- 5) お金を欲しがったり、お金を否定的に見るために生じる、自分は霊的ではないという考えを捨ててください。
- 6) お金は精力的かつ意図的に私たちによって創造され、利用されており、それはスピリチュアルな目覚めとうまく融合していることを認識してください。
- 7) 自分自身を霊的存在として考えると、その人の霊力（魂）は無限に豊かです。自分自身を霊的存在であると認識する場合、当然、そのような認識は非常に豊富になります。愛、平和、充実感、至福、真実、熟考、寛大さなどの人の霊的特質は、霊的な豊かさのしるしです。これらの資質を保持し、それを経済的な豊かさと結びつけると、共鳴状態が起こり、人はプロセス指向の考え方に移行します。

- 8) お金はエネルギーの一種であるという点では中立です。お金の背後にあるエネルギーは重要であり、お金を持っているとき、このエネルギーはその人の核となるエネルギーです。
- 9) 精神的な成長と経済的な成長は両方とも拡大するものであることを認識します。その気づきは、自分の精神的・肉体的エネルギーを最大限に活用し、広がりのある共鳴を生み出すことにつながります。

# 第6章

## エネルギーの素晴らしさ

## 贅沢&ビタミンM

進歩は個人の成長であり、エネルギーの栄光を受け入れながら、エネルギーに対する基本的または核心的な敬意を持っている場合に可能です。自分の力に対するいかなる種類または形態の軽視も、エネルギーを消散させ、私たち全員が持つこの根本的な核となる力の栄光と豊かさを妨げます。自分のエネルギーの豊かさと栄光を認識する能力はさらに発達し、この力の栄光を心から受け入れると強化されます。多額のお金を持つ成功を喜ぶのと同じように、お金がエネルギーの形で蓄積され、人生の12の側面すべてを活性化するために意図的に使用されるので、ビタミンMの栄光を喜ぶことができます(図1を参照)。ビタミンMを軽視するのは、ビタミンMを危害を加えるために使用したり、12の次元すべてに大きな調和と進歩を生み出すことなく、自分自身のためにお金を追求したりした場合に起こります。コアエネルギーの強化に注意を払わなければ、お金それ自体のために追求されるお金は有害な結果をもたらす可能性があります。お金を目的としてお金を追い求め、それを悪用したり悪用したりすることで、私生活に重大な損害を与えた例は無数にあります。外側の富と内側の富の豊かさを理解すると、人生は楽しい経験の交響曲になります。このような楽しい状態では、「素晴らしさ」という言葉は、ビタミンMに関してかなりの意味合いを持ちます。なぜなら、素晴らしさとは、単にとっても良い経験をするをはるかに超えているからです。それは、プロセス指向の考え方を通じて偉大な成果の栄光を指しています。壮麗さには贅沢があり、ビタミンMの保存と最大限の利用を通じて12の次元にわたる贅沢が認識されることでもあります。例えば、エベレスト山を初めて自分の目で見たとき、それは壮大な体験であり、世界で一番高い山の信じられない光景に衝撃を受ける体験があります。その経験は、それについて読むこと、それについての映画を見ること、それについてのビデオを見ること、またはそれについての写真を見ることとは大きく異なります。贅沢なエネルギーの栄光に実際に浸るのは、人が直接経験的でエネルギー的な接触をしているときに起こります。たとえば、エベレストの直接的な認識は、他の間接的な認識と比較するとまったく異なります。

人がさまざまな経験の中に存在する壮大なエネルギーの栄光に浸っているとき、自分の中の力は最高潮に達し、それが心理的に(つまり、自分の直接の経験の中で)現れることへの大きな感謝とともに、贅沢な状態になります。お金の利用によって得られる経験を真に感謝し始めると、ビタミンMは内面的に贅沢な状態に達する可能性があります。次の真実によって、人がビタミンMを直接利用するとき、お金の利用によって得られるあらゆる経験は、贅沢な経験であると考えられます。お金の力は、精神的、



感情的、知的、スピリチュアル的にビタミン M として人の神経生理学的体内に蓄えられます。、脳/身体) および神経心理学 (つまり、脳/心) システム。たとえば、食料品を購入するとき、1ドルすべてが12次元にエネルギーを与えるために使用されると、食料品内のエネルギーがシステム内でコアエネルギーに変換されて利用されるため、その購入体験は贅沢になる可能性があります。この認識により、ビタミン M の最適な保存、利用、活性化により、通常のコイン取引でビタミン M の力を体験することができます。贅沢とお金に関する重要なポイントは次のとおりです。

1) 12次元にわたって、ビタミン M の開発、お金の節約、自分自身の高揚が並行して行われています。

2) 人が贅沢な生活に入ると、そのような人の周囲の人たちに非常にポジティブで高揚感のある影響を与えます。

3) プロセス指向の考え方によって心、体、魂が結合しているとき、エネルギー的な高揚は贅沢になります。

4) 贅沢という言葉は、広大さ、美のビジョン、芸術作品、非常に巨大なもの、非常に包括的なもの、その広大さの中にエネルギーとビタミン M が美しく組み合わせさせたものを思い起こさせます。

5) 真の美しさは、感情的、知的、人間関係など、ある経験から別の経験へと動的に移行するあらゆる贅沢な状態で現れます。これはビタミンMが存在する場合にのみ可能です。

6) ビタミン M パワーは、自分の内なるエネルギーの栄光を認識したときに素晴らしい体験を提供できる無数の扉を開きます。経済力への扉は、自分の内的/核となるエネルギーを高く評価することで現れます。

7) 可能な限り最善のお金の使い方は、ビタミン M の利益とさらなる発展のための利用についての最大限の理解を發展させることによって起こります。これは、損害、危害、劣化を引き起こすためにお金を使うことや、有害な後遺症をもたらすより大きな感覚の楽しさを追い求めることとは明らかに異なります。個人のエネルギーの強化と統合に注意を払い続ける能力は、この区別を自分の中に明確にし、生き続けます。

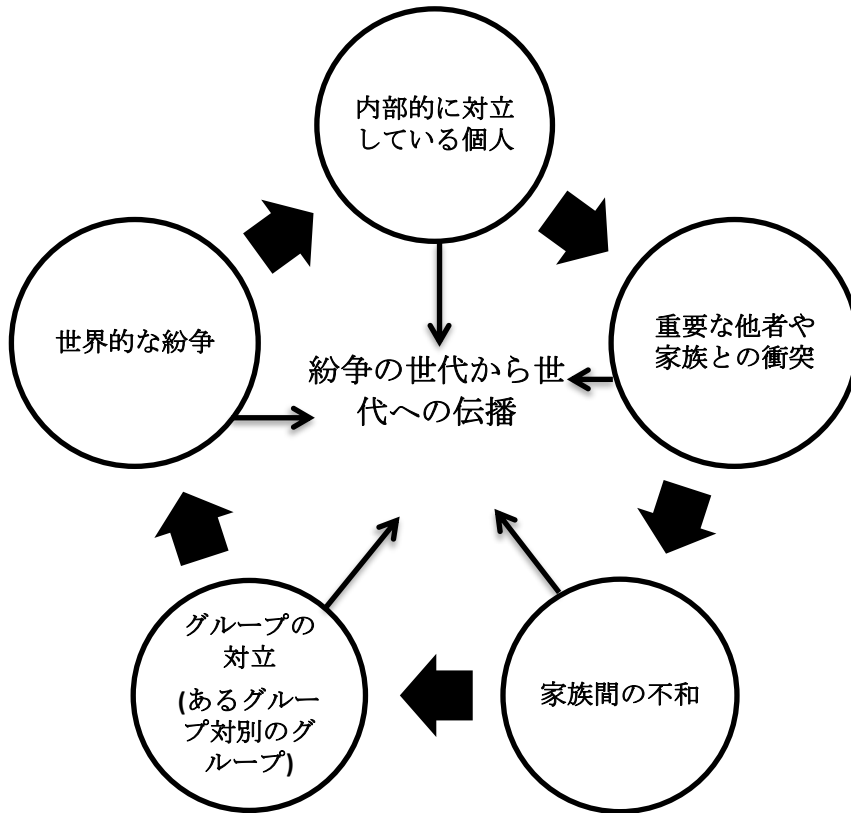
8) ビタミン M の発達に毎日注意を払い続けることは、心の中の限られた条件付けを超えた、広大な可能性の扉を開くことにつながります。自分の経験の範囲内では考慮されていなかった経験も、やがてアクセスできるようになるかもしれません。

9) 贅沢と喜びの間にはエネルギー的なつながりがあります。喜びの中に存在するエネルギーは、人の健全な情熱、欲望、ダイナミズムの真の開花を可能にします。

## **人間間の紛争の刑務所**

真の豊かさは、人間が紛争の牢獄から抜け出す必要性を認識したときに可能になります。確かにお金は紛争の大きな原因の一つです。図 11 (下) に示すように、人間の紛争の牢獄は本質的に循環的であり、これらの紛争の伝播は、個人から世界に至るまでのビタミン M の貯蔵と使用の問題によって発生します。図 11 に示すように、個人の変革が始まると、ビタミン M パワーの浪費が個人の内部で矛盾を生み出し、世界的な紛争につながることに気づくことで、人類はこれらの紛争から抜け出す方法を見つけることができる可能性があります。

**図 11**  
人間間の紛争の刑務所



**経済力と内なる力のエネルギー的な融合**

毛虫が変態を経て美しい蝶になるのと同じように、図 12 に示すように、経済力と内なる力の精力的な融合が純粹な喜びへの変態を生み出すことができます。これについては以下で説明します。

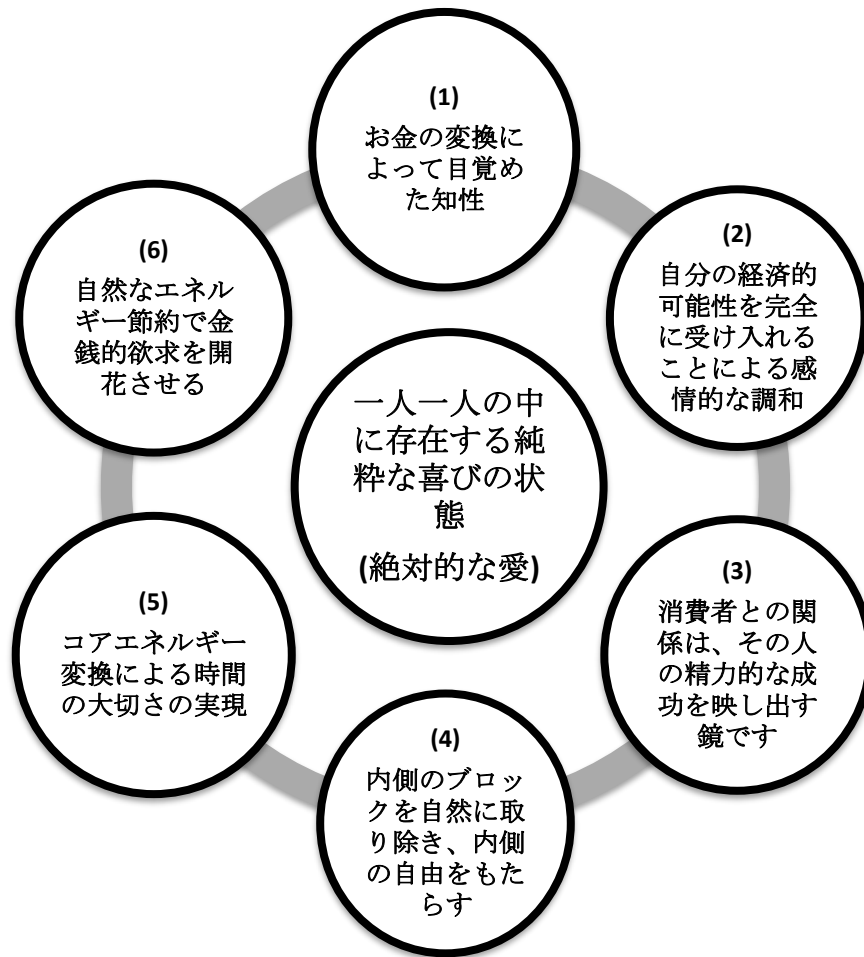
- 1) 「貨幣の変容による知性の覚醒」とは、貨幣を所有することによる精神力の創造と貯蔵を指す。

- 2) 「自分の経済的可能性を完全に受け入れることによる感情の調和」とは、ビタミン M が常に自分の感情とつながっていることを指します。
- 3) 「消費者との関係は、その人の精力的な成功を映す鏡である」とは、経済的な成功とビタミン M の蓄積につながる、消費者への商品/サービスの可能な限り誠実な提供を指します。
- 4) 「内なる自由につながる内なるブロックの自然な除去」とは、ビタミン M を使用して 12 次元すべてのバランスを整え、身体的/精神的な強化のためにコア エネルギーを使用することを指します。
- 5) 「コアエネルギー変換による時間の貴重さの実現」とは、お金を個人の高揚のための燃料として使用し、12 次元にわたって自分自身を高揚させるために時間とエネルギーを活用することを指します。変容とは、エネルギーとお金が制限され束縛された状態から拡大する状態への変態を指します。
- 6) 「自然なエネルギー保存による経済的欲望の開花」とは、不満による感情的な苦痛を伴わずに欲望が増大することを指します。このような状態はエネルギーを節約し、核となるエネルギーを活性化し、ダイナミックな進歩へと人を活気づけます。

経済的欲求を活発に保つには、ビタミン M を節約する必要があります。ビタミン M の力の誤用/乱用は、建設的な欲求を破壊し、破壊的な欲求を生み出す可能性があります。人間の苦しみの多くは、破壊的な欲求が建設的な欲求に変わることによって終わることができます。

-- リッキー・シン

**図 12**  
**ビタミンMと変態 純粋な喜びの中へ**



### 経験的推論と個人のエネルギー

本当の素晴らしさは経験的なものです。自分の知的力を最高レベルまで活用する能力が強化されると、個人のエネルギーの栄光が経験的に実現されます。経験的推論とは、論理を利用して問題を解決し、障害を克服し、合理性を利用してさらに前進する思考能力を指します。自分の知的力への敬意が飛躍的に高まるように、多くの因果関係を注意深く、精力的に、そして贅沢に認識する必要があります。人の知的力、認知力、思索力のこのような向上は、ビタミン M がそのような指数関数的な成長の燃料として使用され

る素晴らしい生活状態です。 経験的推論による知性のこのような成長により、人の人生の12の側面が活性化され、人生の毎日が贅沢な状態で機能し始めます。 そのような状態に到達するには、経験的推論と個人のエネルギーとの関係を次のように理解できます。

1) 経験的推論は、現実世界の問題や状況に結びついた直接的な人生経験から始まります。 直接学習の促進は、自分の経験を内省的に検討し、そのような反省から内的に知恵を得ることで起こります。

2) 質問を投げかけ、調査し、実験し、好奇心を高め、創造性を高め、意味を構築し、そのようなすべての精神的活動において個人の力がどのように活用されているかを認識することは、経験的推論能力を高めます。

3) 出来事/経験/知識に基づく情報の熟考、批判的分析、統合により、人の知的能力がより大きな核となるエネルギーを活用し、推論能力が向上します。

4) 内なる明晰さを獲得しようとする試みは、知的な強さ、感情的な強さを、12次元の文脈における自分の全体的な経験と結びつけるときに起こります。 推論能力を着実かつ反射的に利用することで、内なる（個人の）エネルギーが知的能力を高めることができ、その結果、お金を獲得、節約、利用することでビタミンMが蓄積する可能性が高まり、12次元すべてにわたって最大の利益がもたらされます。

5) お金の活用によって得られる経験の量と質を決定するには、そのような経験を得るためにどれだけのビタミンMを活用すべきかについての着実な熟考と推論が必要です。

6) エネルギーの融合は、ビタミンMをいかなる量も無駄にしないという経験的な決定がなされたときに起こります。 これは喜びの状態であり、約束された制限ではありません

## パフォーマンスと原始エネルギー

パフォーマンスの向上は、原始（コア）エネルギーの活性化、成長、洗練と複雑に関連しています。 次のアイデアは、目標を達成し、より大きな楽しみと贅沢な状態を体験し、ビタミンMを蓄積するためにパフォーマンスを向上させる上で中心となります。

- 1) 精神的なスキル、精神的な強さ、集中力、自信、決意を築き、自分のエネルギーをコントロールした状態を維持することは、目標を念頭に置き、お金をビタミン M として慎重に使用することで起こります。
- 2) 実行しなければならないという内なるプレッシャーが減少し、自然な喜びが増加します。これにより、自然に原始エネルギーが展開されます。
- 3) 人生のあらゆる面において、人間の卓越性の端が存在します。このエッジを認識すると、人は高みを目指すことができ、このエッジの栄光と贅沢を感じることができます。
- 4) ポジティブなセルフトークはパフォーマンスを向上させ、さらに進歩しようとするときに楽観的な視点を保つことができます。
- 5) ビタミン M が心理的にさらに蓄積されるとパフォーマンスの向上が起こり、12次元すべてに影響を及ぼします。パフォーマンスの向上が実現する前に、パフォーマンスを向上させたいという欲求が存在する必要があります。欲望の中にあるエネルギー (図 1 を参照) は、欲望のダイナミックな性質を認識することで目覚めます。
- 6) 倫理的な生活を送ることで目覚める豊かなエネルギーを実感することで、自己啓発において倫理的なステップを踏む勇気が進化します。
- 7) 目標達成に向けてさらに前進する内なる豊かさを経験すると、毎日着実に正しい一歩を踏み出さなければならないという切迫感が高まります。
- 8) 設定された目標の達成に関して強い信念が生まれます。
- 9) 視覚化テクニックを使い続けると、人の心はポジティブな行動や態度にラベルを付けます。
- 10) メンタルトレーニングは、ビタミン M の開発と貯蔵に不可欠な部分になります。これは、最高のパフォーマンスとフロー状態につながります。
- 11) 優れた状態を認識することは、優れたパフォーマンスにつながります。

12) 覚醒（興奮）の管理、注意力の向上、モチベーション、現実的な目標の設定はすべて、贅沢な状態として経験されます。 お金はこれらの状態を経験し強化するために使用されます。

13) 自己マスタリーに焦点を当てて、高い基準を開発、確立、維持し始めます。

14) 強迫的な完璧主義に囚われることなく、モチベーションが養われ、卓越性を目指す努力が続けられます。

15) 結果ではなくプロセスに焦点を当てるようになり、目標に向かう旅を贅沢なものとして経験することにつながります。 もちろん、どんな目標でも達成すると満足感が得られ、他の目標への新たな欲求が生まれます。 したがって、人生には停滞ではなく、ダイナミックな流れが起こり続けます。

16) 意図的な実践は専門知識の開発につながり、プロセス指向の考え方で喜びを発見します。 注意力の向上、適応力、パフォーマンスの向上は自然に起こります。

17) 目標を達成するための実践の「方法」は、費やした時間や労力よりも重要です。 エネルギーギッシュな考え方により、あらゆる練習の「方法」がフロー状態に達することが可能になり、意図的な練習に費やす時間が自然に「適切な時間」になります。

18) 人は、人生における可能性の領域に基づいて、自分自身の可能性を創造する方法を認識します。

19) 自分の成功に対する心の表象が心の中に固定化される。 エネルギーは、これらの表現を実現するために適切な手順を踏むことによって利用されます。

20) フィードバックの重要性を認識し、さらなる進歩において間違いを修正します。 実践によりさらに洗練され、体系的な改善につながるより良い精神的表現が生成されます。

21) 贅沢を経験し、さらなる進歩のために快適ゾーンから外に出されると、内側から自然な動機が湧き出ます。



最高品質のパフォーマンスには、「何があっても」の取り組みが必要です。重要な目的を伴う方向に向かう意図にエネルギーが注がれると、自分自身の中にコミットメントが生じます。成功には献身が不可欠であり、献身によって個人のエネルギーがさらに磨かれることを理解することで、実行される行動に自分の能力を最大限に発揮することに献身し続ける原動力が与えられます。「どのくらいそれを望んでいますか?」というよくある質問があります。この質問に対する答えは、人の内なる欲望の空間と、欲望を満たすために投入できるエネルギーの量から得られます。やめるという選択肢はないと決断すると、そのような激しい決断によって内なるエネルギーレベルが大幅に上昇し、目標達成に向けて進むことに集中力が高まります。目標達成に向けて全力を尽くすには、精神のおよび肉体的な機敏性、知識などの資質がすべて必要です。コミットメントは、マインドフルネスと自分の現状を受け入れること、そして受け入れてさらに前進することを決意することにも関連しています。受け入れられるということは停滞を意味するものではありません。逆に、受け入れるということは、自分の現状を明確に理解した上で、新しいビジョンを発展させることを意味します。人は自分の内なる経験に気づき、コミットメントと原初のエネルギーの活性化を強化するこれらの経験との相互作用のプロセスを開始します。以下は、コミットメント、原始エネルギー、ビタミンMに関する重要なポイントです。

- 1) コミットメントの強さは、人を目標、価値観、倫理、道徳、お金の最適な使い方に近づけたり遠ざけたりする可能性があります。
- 2) 正しい方向に行動を起こすことは、特にそのような行動をしたくないと感じているときに、感情の中の核となるエネルギーの流れをリセットし、決意を強化することを可能にします。
- 3) コミットメントには、興奮による高揚した感情の単なる爆発ではなく、モチベーションが持続するという動機付けの側面があります。
- 4) 最適なパフォーマンスは、正しい行動、正しい思考、正しい感情、最良の視覚化、そしてビタミンMの貯蔵による内なる安全から生まれます。
- 5) 揺るぎない心は、献身的な取り組みを通じて毎日の計画的なステップを経て成長します。

6) 感情はかなりのエネルギーを持っており、さまざまな形で変動し、その人のコミットメントを台無しにする可能性があります。思考、感情、記憶、欲望の統合によって感情のバランスが保たれると、コミットメントの強さが高まります。

7) 反復的なアクションを実行する際の抵抗が減少するため、プロセス指向の考え方でパフォーマンス タスクを実行することが容易になります。多くの目標には反復的なアクションが必要であり、すぐに退屈してしまいます。このような状態から抜け出すには、目標を達成するための粘り強さを失うことなく、困難や課題に耐える強さが必要です。

ご覧のとおり、パフォーマンスと根源的なエネルギーは複雑に結びついており、相互に補完し合い、一貫した努力を続けることで人は自己マスターの状態に到達することができます。スキル開発はパフォーマンス向上の重要な側面であり、この開発にはエネルギーが必要です。スキル開発にエネルギーを注ぐことの重要性を認識することで、新しいスキルを学び、進歩的な見通しを立てるために時間を効果的に活用することができます。混乱、コミットメントの欠如、疲労、目標を変更して何も達成できないなどの内面の問題は、すべて自尊心の低下とエネルギーの分散を引き起こす可能性があります。したがって、十分な時間を意図的、意識的、計画的、意図的な練習に充てることは非常に重要です。著者の人生において、全米50州すべてをマラソンで走ることは、一貫した努力による意図的な練習と、目標達成に伴う喜びの経験の生きた例です。目標の高さに応じて、時間、エネルギー、その他多くの経験を犠牲にすることが必要になる場合があります。目標が高くなるほど、犠牲となる時間とエネルギーも大きくなります。エネルギーを犠牲にすることは、高い目標の達成に向けてエネルギーを洗練させることです。卓越性の個人基準を設定する意欲が成功のレベルを決定します。日々の自分の状態に注意を払うことは、選択した道で正しい決断を下すことにつながります。選択した目標に向かって一貫して（毎日）正しい決断を下し、実行することで、より高いレベルのコミットメントが生まれ、それがさらにより良い決断を下すことにもつながります。これが正のフィードバックループとなり、人は優れた能力を発揮し始めます。目標は平凡なものから高いものまでさまざまです。選択した目標の性質とその難易度に関係なく、ビタミンMの利用は、選択した目標から気をそらすような方法でビタミンMの力を使用することなく、全体的な利益を得るために行われなければなりません。お金は、非凡な真実を認識し、物質世界で提供されるさまざまな経験を直接得るための燃料になります。

目標を設定する際には、価値観も重要です。自分の価値観に従って行動することは、行動や行動に反映されます。価値観が行動に反映されなければ、それは単に心の中に表

面的に存在するだけであり、大きな力を持ちません。価値観の真の強さは、それが行動に表れることから生まれます。これらの行動は、強力な倫理的エネルギーによって12の側面すべてに影響を与えます(図1を参照)。人の価値観は、人の行動の源として存在し、自然に他の人によって認識され、評価されます。

さらなる成長には、他者からの指導や率直なフィードバックが必要であるため、個人の価値観に加えて、メンターや他の人とのコミュニケーションがさらなる進歩に不可欠です。また、こうしたメンタリングを通じて、自分自身をポジティブな考え方に保つよう意識的に努めることで、感情が良質なエネルギーを使えるようになります。フラストレーション、怒り、落胆などの感情は、同僚や指導者との良好な関係によって変えることができます。人は簡単にネガティブでエネルギーを消耗する感情に陥り、自分の目標を見失ってしまうことがあります。このようなネガティブなプロセスの始まりを検知し、意図的にそれをポジティブな考え方にそらすことで、この方向転換を防ぐことが可能です。このような習得は、ビタミンMパワーを人生のあらゆる場面で一貫して注意深く使用することで実現します。この真理を理解するには、毎日実践することでそれを体験する必要があります。ビタミンMを最大限に活用するには、一貫した実践が常に快適であるとは限りません。ビタミンMの力は、12次元にわたる個人の生活全体の状況に基づいて高度に個別化されており、このパワーを意識的に使用することは常に快適であるとは限りませんし、もちろん、すべての効果が即座に満たされるわけでもありません。そしてすべての欲望。お金をパフォーマンスに活力を与えるビタミンとして使うことは、人生におけるエネルギーの流れについての内なる認識を呼び覚ます最良のお金の使い方の1つです。

並外れた困難の中でエベレスト山頂に到達するなど、高い目標を達成するために自由意志を活用して着実に前進してきた著者も、自由意志の重要性を強調しています。著者はこの取り組み中に原始エネルギーの活性化を経験しましたが、これは各人が原始エネルギーを休眠状態に持っているという事実を示しています。選択した目標を達成するために日々の練習を活用することは選択であり、自由に選択できる自分の意志で利用できる生のエネルギーから来ます。自由意志と意思決定のプロセスにより、目標を達成しようとする際に起こる変化に基づいて再び集中することができます。集中し直すには、衝動的に行動せず、より大きなリスクを冒さず、困難を複数の視点から見るための忍耐力が必要であり、次のステップについて最善の決定を下すための精力的な知性が必要です。目標を達成する際の難易度を現実的に把握し、一貫して目標に取り組む能力は、すべてエネルギー的知性の一部です。ビタミンMの力を利用し、害を及ぼすことなく恍惚状

態を経験すると、自然にそのような取り組みが行われます。タスクの難易度が上がると、より多くのコアエネルギーが消費され、それがコミットメントに影響を与えます。目標達成の難しさを振り返ることで、一歩下がって次のステップを再評価したり、目標を修正したりすることができます。これらすべては個人的な旅であり、着実な熟考が必要です。

目標達成に向けて一心不乱に集中している場合、原始エネルギーの活性化が可能です。目標の難易度が高いほど、集中力が高まり、原始エネルギーが活性化されます。原初のエネルギーは、一度活性化されると、ますます多額の利息が貯まる数百万ドルの銀行口座のように、自らを再生し若返らせます。ビタミンMは、銀行口座の残高に関係なく、人生を照らすことができる精製された核となるエネルギーです。ビタミンMが成長するにつれて、お金も成長します...お金が成長するにつれて、それをビタミンとして使用すると、人生に明るさが生まれます。

-- リッキー・シン

## 第7章

# 結果重視 VS. プロセス指向の考え方

「人は弓矢を手に持つのと同じ誠実さ、同じ激しさ、同じ意識を持ってあらゆる活動や状況に取り組むべきである。」

ーケネス・クシュナー、一矢一命

## エネルギーの分解 VS. エネルギーの統合： 選択

現在に集中するためには、望ましい目標に対する精神的な執着を少なくとも一時的に手放し、そのような集中の中で内なる力を活用できるようにする必要があります。現在に全力を尽くすためには、現在の力を弱めながら、思考を将来の結果にそらすことはできません。プロセス指向の考え方に没頭する技術を習得すると、目標を達成するための内なるプレッシャーは減少し、完全に消失することさえあります。あらかじめ設定された目標から注意を移し、あらかじめ設定された目標を達成するプロセスを目標とすることにより、内なる緊張、プレッシャー、心配、不安、内なる摩擦、内なる葛藤などがすべて減少し、完全に消失します。未来志向の目標に集中して精神力を浪費するのではなく、実行中の行動に内なる力を注ぐことを目標にすると、大きな活力が目覚め、素晴らしい進歩が生まれます。事前に設定した目標に向かう旅の栄光を心に留めながら、喜びを先延ばしにしないことで、本質的な喜びが湧き上がり、着実に自分の内なる空間に留まります。喜びを遅らせないということは、プロセス指向の考え方の中に本質的に存在しており、ビタミン M の貯蔵と最大限の活用に極めて重要です。固定された目標に向けてアプローチを変革するような変化を起こすには、非常に繊細なことが必要であり、それによって人の態度やアプローチが変わります。人生におけるあらゆる行動のパフォーマンスに関して。

自分の活動を継続的に意識している状態に留まると、大きな安定感と調和の感覚が自然に持続します。これらの感情の存在はエネルギーの活性化を生み出し、相互につながったエネルギーの流れによりさらなる成長と発展を可能にします。プロセス指向の考え方で現在中心の活動に本当に到達すると、自分語りや内なるおしゃべりはかなり減少します。減速

心を落ち着かせるということは、エネルギーを現在の活動と事前に設定した目標についての考えとに分割するのではなく、活動自体の中に保つことで実際にさらにエネルギーを与えることです。プロセス指向の考え方に自分の精神力を集中させると、人は大きな喜び、満足感、本来のエネルギーの統合、そして有害な反応性の除去を伴って、一日を通して多くの活動に取り組むことができます。一般に、人の心は将来実行する必要がある活動の長いリストを管理しようとし、緊張が生じます。プロセス指向の考え方では、結果に対する心の執着を一時的に脇に置くこともあります。結果中心の考え方は喜びを遅らせ、現在の能力を最大限に発揮して活動を行うために必要なエネルギーを不必要に

消耗させます。 本当にプロセス指向の考え方にあるとき、それぞれの行動は精神内の抵抗なしに起こり、フラストレーションや焦りが減少し、破壊される可能性がある大きなエネルギーの流れを指します。 それにもかかわらず、達成不可能な期待を生み出してしまわないように、プロセス指向の考え方の現実的な視点を保つ能力を認識する必要があります。 プロセス指向の考え方の素晴らしさを認識することは、人は現在に留まり、過去と未来を行ったり来たりすることで心が乱されたり気を散らされたりすることを防ぐことができるということを知ることから始まります。

現在に留まりたいという欲求は、今やっていることにエネルギーを注ぐという考え方を生み出します。 現在行われる行為は、人がエネルギーを散逸することなく現在実行したいと思うために行われます。 生理学的および心理学的に存在するすべてのエネルギーが実行中の行動に投入され、人生は現在においてのみ発生するという明確な認識を持ちながら、焦り、フラストレーション、落ち着きのなさを感じることなく、目標の達成に向けた動きが起こります。

これまで議論した考え方をさらに意識すると、プロセス指向の考え方を発展させ、結果中心の考え方から離れることで、内なる抵抗なしに、可能な限り完全かつ素晴らしい活動を実行できるようになります。

ケネス・クシュナーは、著書『一本の矢に一つの人生』の中で、「人は弓と矢を手を持つと同じ誠実さ、同じ激しさ、同じ意識を持ってあらゆる活動や状況に取り組むべきである」と述べています<sup>47</sup>。 このように集中することで、結果中心の考え方で起こるエネルギーの崩壊を防ぐことができます。 現在に集中することはプロセス指向の考え方で起こり、前述したように、望ましい目標への精神的な執着を少なくとも一時的に手放さなければなりません。 このような収斂において内なる力を活用することは、コアエネルギーの活性化が真に現在に留まり、各活動を可能な限り正確かつ徹底的に実行することによって最も可能であることを認識することによって可能になります。

プロセス指向の考え方とビタミンMパワーとの関係を以下に示します。

1) 結果中心の思考の流れに思考がそれないようにして、完全に現在に留まります。 ビタミンMは、現在必要なエネルギーが結果への焦点にそらされ、結果中心の考え方が起こると減少します。

2) 目標を達成しなければならないという内なるプレッシャーを認識することは、結果中心の考え方によるエネルギーの散逸を止めることにつながります。このエネルギーの散逸を止めるのは技術です。

3) 内なる緊張、プレッシャー、心配、不安、内なる摩擦、内なる葛藤などはすべて結果中心の考え方によって表されることを認識し、意図的かつ意識的に自分の心をプロセス指向のビジョンに移し、行動を起こすことができるようにする。そのビジョンを通して。そうすることで喜びが先延ばしにされることはなく、心をさらに熟達することにつながります。これはビタミンMの貯蔵につながります。

4) 目標に向かって旅をするときに、現在に留まるという本質的な喜びにより、活力が目覚めます。旅の栄光に心を留めておくことで、旅自体に対する態度、アプローチ、感謝の気持ちが大きく変化することが可能になります。固定された目標に向けてアプローチをこのように変革的に変えるには、非常に繊細な作業が必要です。

5) 現在中心のアプローチで現在に積極的に関わり続けると、ネガティブな独り言や不必要な内なるおしゃべりは減少します。

6) 結果中心のアプローチで起こるように、エネルギーを分割するのではなく、そのままの状態に保つことで、人の心は実際に減速し、エネルギーを与えます。この分裂は、目標に向けた現在の活動と、目標そのものへの過度の集中との間で生じます。

7) 人生の習慣を計画し、小さな習慣であっても核となるエネルギーのつながりを確認すると、現在に留まる能力が高まります。

8) 現在の行動パターンを認識し、小さな目標から始めてプロセス指向のアプローチに変更します。小さな目標に対してこのアプローチをマスターすると、より大きな目標に対しても同じアプローチを活用する方法に対する自信と理解が高まります。

9) たとえ小さなことであっても、スケジュールを守りましょう。そうすることで、時間は貴重であり、一度過ぎてしまうと戻ってこないことを認識し、時間とエネルギーを可能な限り最善の方法で活用できるようになります。これにより、ビタミンMの使用と貯蔵が促進されます。



- 10) 説明責任を強化できる1人または数人を特定します。これにより、毎日行うべき正しい手順にさらに集中することができます。
- 11) 非現実的で空想指向の目標を設定するのではなく、可能なことに焦点を当てます。
- 12) 自分の環境を注意深く調べ、成功に向けて再設計します。
- 13) 各勤務日の終わりに、成果を書き留めます。
- 14) 毎日行うべきことの優先順位を注意深く設定します。
- 15) タスクに集中し、プロセス指向の考え方を通じてバランスを保つ際に存在するエネルギーを認識します。
- 16) 精神的な緊張が蓄積しないように、未完了のタスクはすべて書き留めて、プロセス指向のアプローチで完了する必要があります。

提示されたアイデアの適用の一環としてプロセス指向の考え方が定着すると、ビタミンMの節約と最大限の活用により、恍惚とした生活が可能になります。

エネルギーの建設的な利用は全体的な進歩につながりますが、エネルギーの破壊的な利用は、並外れたビジョンで日常生活を認識する能力を破壊します。

－ リッキー・シン



# 第8章

## 新しい始まり

私たちはお金の力についての並外れた旅をし、お金が人生のあらゆる側面に及ぼす影響を実感したいと願っています。 ビタミンとしてのお金の概念が本当に内面化されれば、バランスを基礎にして喜びに満ちた人生をもたらす可能性があります。 人間の心は、さまざまな意味で、より多額のお金を必要とする感覚を求める活動にはまってしまいます。 著者の希望のように、ビタミン M の考え方が真に理解されれば、まったく新しいお金のビジョンの進化により、読者一人ひとりの人生が真に変わる可能性があります。

この本は終わりに達しましたが、ここで紹介したアイデアを実際に適用することはまだ始まったばかりです。 真の力は、単に同意するか反対するだけではなく、アイデアを適用し、その真実を直接見ることに存在します。 お金の最適な節約方法と使い方を応用したり実験したりすると、結果として人の心をよりよくマスターできるようになります。 金融発展に関する自己管理は人類文明のあらゆる側面において極めて重要であり、日常的に行われる意思決定に大きな影響を及ぼします。

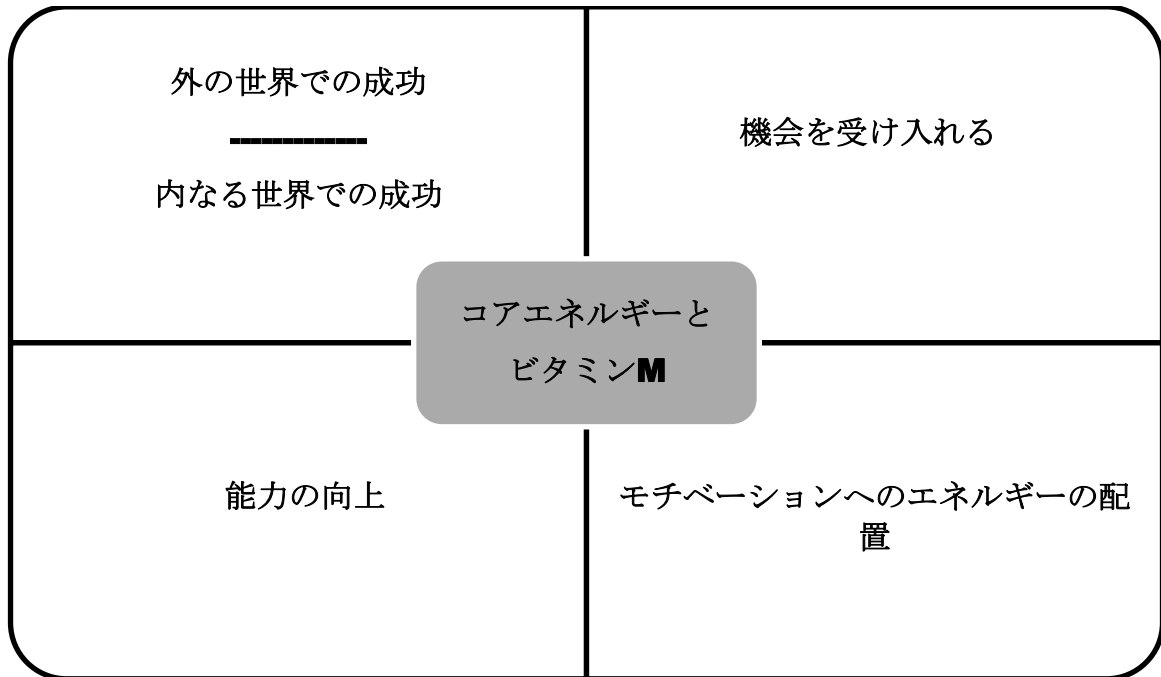
人生に意味と目的を持たせるためには、短期、長期、そして最終的な目標を立てる必要があります。 著者は、願望の結果に注意を移すことで、エネルギーを散逸させることなく、可能な限り精力的に安定して行動を実行することで、現在の美しさに留まり続けることができるプロセス指向の考え方の力を提示しようとしてしました。 もちろん、目標を念頭に置くことは必要ですが、一度目標を設定したら、感情的に非常に安定し、統合されて、その目標に到達する過程で注意を払い続けることが可能であり、望ましいことです。 読者がこれらのアイデアを真に受け入れ、日常生活に適用しようと試みるなら、この本の目的は達成されるでしょう。(この本で紹介されているアイデアを読者が熟考し、議論し、適用する機会を提供するため、ゆっくりと瞑想的な図を読んでください。)

人間間の紛争は経済的な問題が原因であることが非常に多く、その多くは不適切な意思決定、衝動的なお金の使い方、不必要なリスクテイクの結果です。 お金はエネルギーであり、心理的にビタミンとして心の中に蓄えられていることに人類が気づいたとき、人類文明の中に並外れたエネルギーが目覚める可能性があります。 これが起こると、私たち人類全体が新たな始まりに向けた準備が整います。

瞑想的な図表  
自己反省と  
議論

## 図#1 経済的&内的自由

以下の図は、経済的自由と内的自由に関するコア エネルギーとビタミン M の利用を示しています。一か所に静かに座り、次の質問を自分自身に問いかけてから、他の人と話し合ってください。自分の核となるエネルギーとビタミン M に関して、すべてのボックス間の相互関係は何ですか？

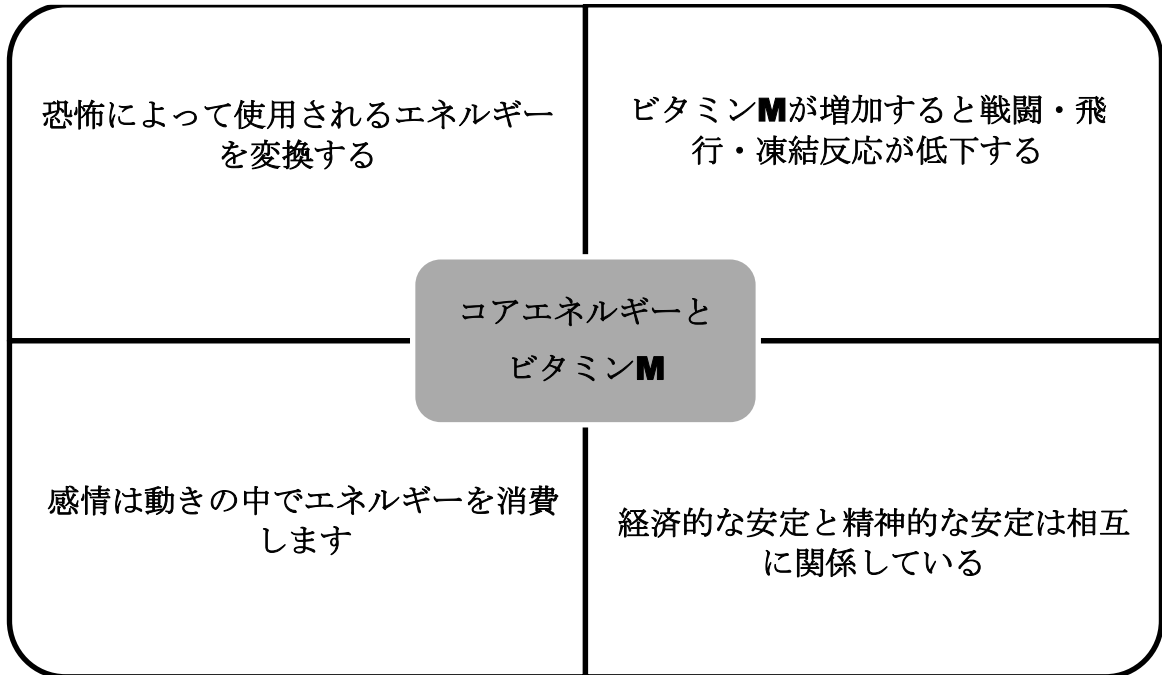


ご参考に：

ミクロ経済理論では、機会費用または代替費用とは、特定の選択肢が他の選択肢よりも選択された場合に、他の選択肢から得られる潜在的な利益の損失を指します。簡単に言えば、機会費用とは、特定の選択が行われなかった場合に享受できたはずの利益の損失です。

## 図 2 恐怖と不安の関係

下の図は、恐怖と不安に関連したコアエネルギーとビタミンMの利用を示しています。一か所に静かに座り、次の質問を自分自身に問いかけてから、他の人と話し合ってください。自分の核となるエネルギーとビタミン M に関して、すべてのボックス間の相互関係は何ですか？

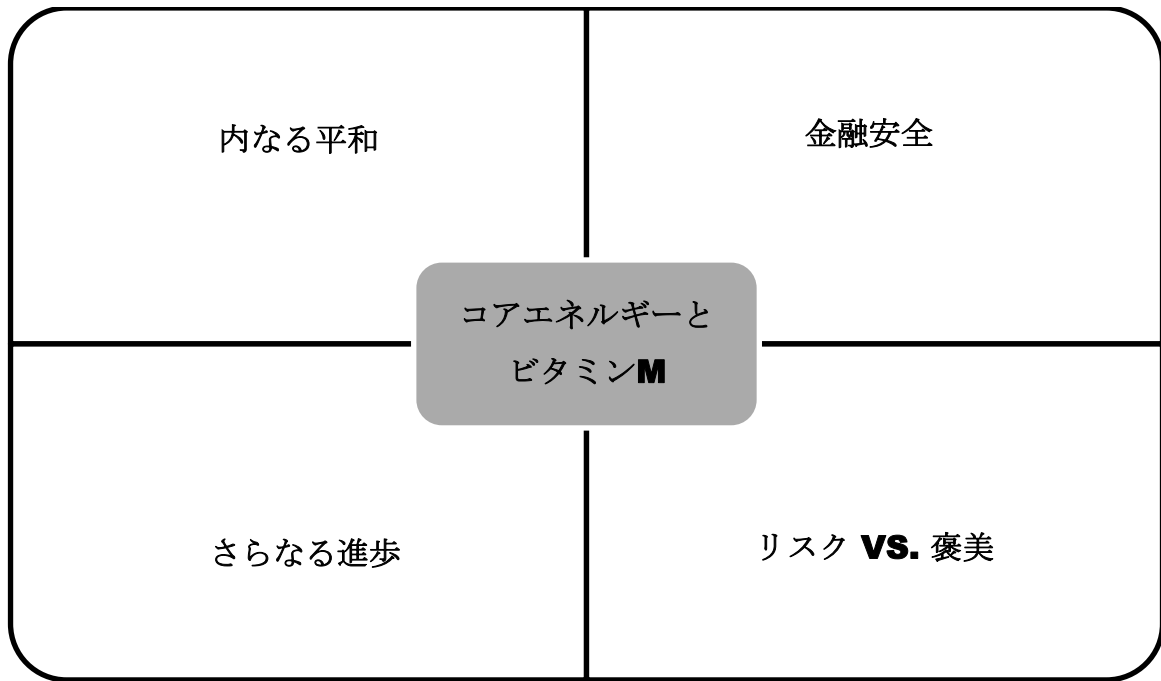


### ご参考に：

恐怖は、知覚された危険または脅威によって引き起こされる感情であり、生理学的変化を引き起こし、最終的には、知覚された外傷性の出来事から逃げる、隠れる、またはすくむなどの行動の変化を引き起こします。人間の恐怖は、現在起こっている特定の刺激に反応して生じる場合もあれば、自分自身に対するリスクとして認識される将来の脅威の予想や期待に応じて生じる場合もあります。恐怖反応は、脅威と対峙したり、脅威から逃れたり、回避したりする危険の認識から生じます（闘争・逃走反応としても知られています）。極端な恐怖（恐怖や恐怖）の場合には、すくみ反応になる場合があります。64 感情的な安全性は、個人の感情状態の安定性の尺度です。感情的不安または単に不安とは、自分自身が何らかの形で脆弱または劣っていると認識することによって引き起こされる可能性のある全般的な不安または神経質な感覚、または自己イメージやエゴを脅かす脆弱性または不安定性の感覚です。

### 図3 経済的安全と心の平安

下の図は、経済的安全と安心に関連したコアエネルギーとビタミンMの利用を示しています。一か所に静かに座り、次の質問を自分自身に問いかけてから、他の人と話し合ってください。自分の核となるエネルギーとビタミン M に関して、すべてのボックス間の相互関係は何ですか？



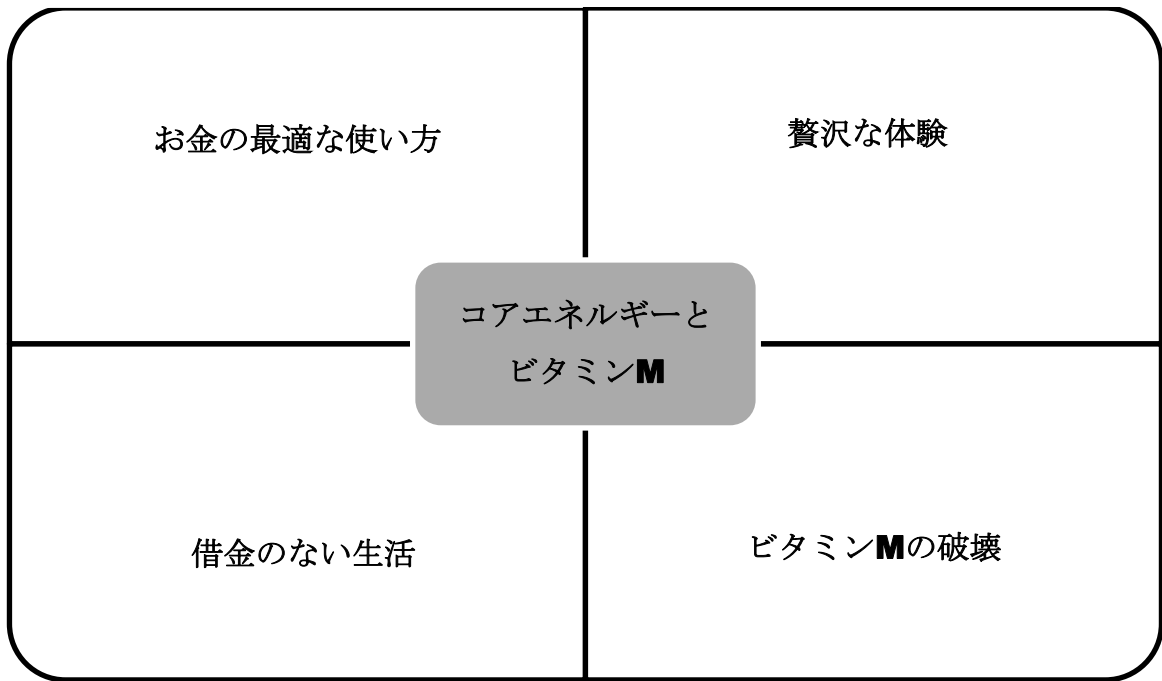
#### ご参考に：

内なる平和（または心の平安）とは、他の誰かのふりをする事で生じる負担などの潜在的なストレス要因が内なる平和を乱す可能性があるにもかかわらず、意図的に心理的または精神的に穏やかな状態を指します。「平和」であることは、多くの人にとって健康的（ホメオスタシス）であり、ストレスや不安とは反対であり、心が最適なレベルで機能し、ポジティブな結果が得られる状態であると考えられています。したがって、心の平安は一般的に至福、幸福、満足感と関連付けられています。



## 図4 経済的自由と物質世界

下の図は、経済的自由と物質世界に関連したコア エネルギーとビタミン M の利用を示しています。一か所に静かに座り、次の質問を自分自身に問いかけてから、他の人と話し合ってください。自分の核となるエネルギーとビタミン M に関して、すべてのボックス間の相互関係は何ですか？

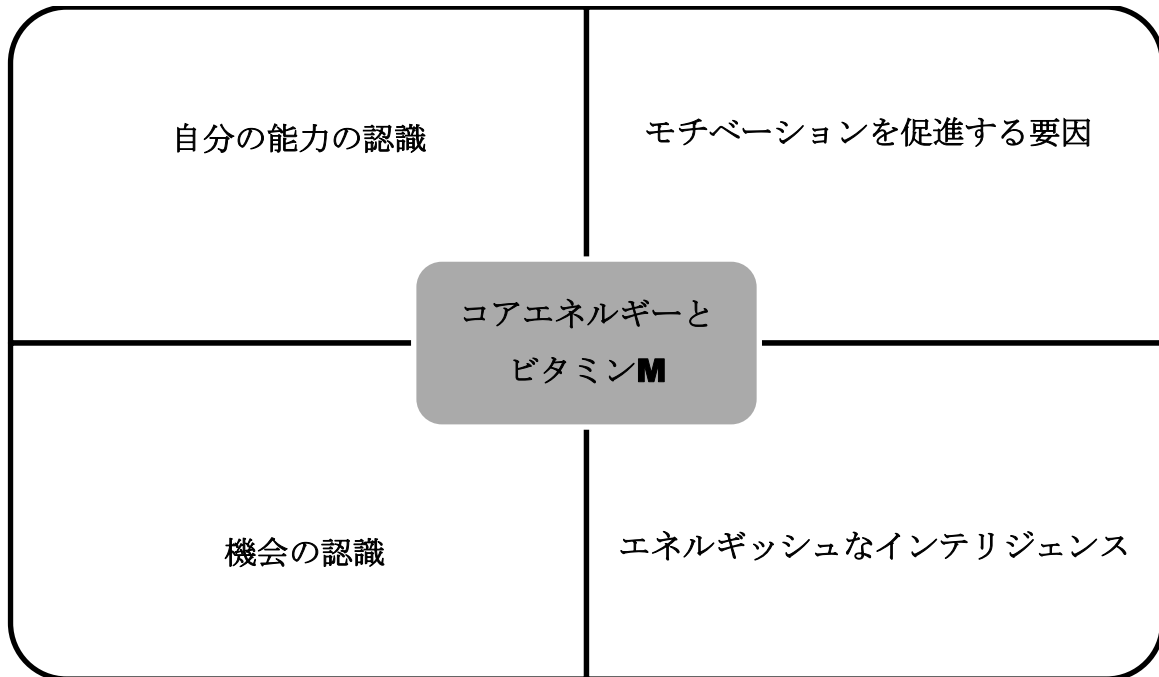


### ご参考に：

経済的自立とは、就職したり他人に依存したりすることなく、生涯にわたって生活費を賄えるだけの収入がある状態のことです。仕事をしなくても得られる収入は、一般に不労所得と呼ばれます。経済的自立を達成するための戦略は数多くありますが、それぞれに利点と欠点があります。経済的自立を目指している人は、現在の収入と支出を明確に把握し、経済的目標に向かって進むための適切な戦略を特定して選択できるように、資金計画と予算を立てると役立ちます。ファイナンシャルプランは、個人の財政のあらゆる側面に対応します。

## 図5 成功要因: 能力 – モチベーション – 機会

以下の図は、成功要因に関連したコアエネルギーとビタミン M の利用を示しています。一か所に静かに座り、次の質問を自分自身に問いかけてから、他の人と話し合ってください。自分の核となるエネルギーとビタミン M に関して、すべてのボックス間の相互関係は何ですか？

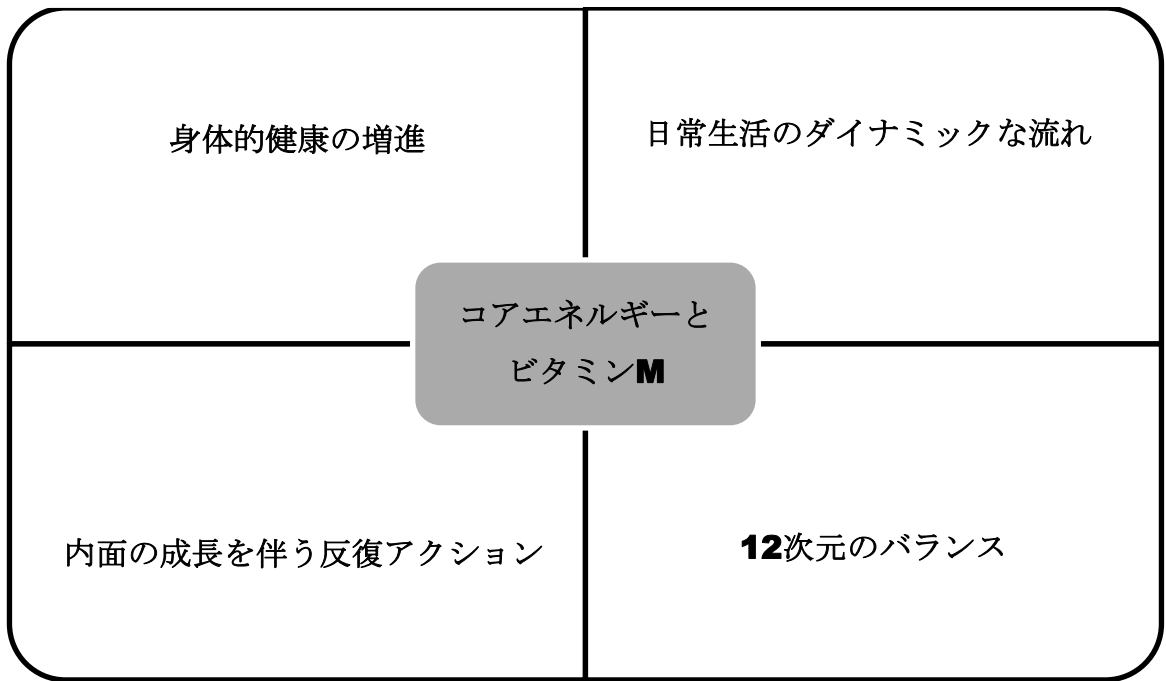


### ご参考に:

モチベーションは、行動、意欲、目標の理由です。モチベーションは、動機または満足を求めるニーズという言葉に由来します。これらのニーズ、欲求、または願望は、文化、社会、ライフスタイル、またはおそらく一般に生得的な影響を通じて獲得される可能性があります。個人の動機は、外部の力によって引き起こされる場合 (外発的動機) または自分自身によって引き起こされる場合 (内発的動機) があります。モチベーションは、前進するための最も重要な理由の 1 つと考えられています。モチベーションは、意識的要因と無意識的要因の両方の相互作用から生じます。継続的かつ意図的な練習を可能にするモチベーションを習得することは、エリートスポーツ、医学、または音楽などで高いレベルの達成の中心となります。動機は、ボランティア活動の代替形態の選択を左右します。

## 図6 日常生活の経験の新しさの中に残る

下の図は、日常生活の経験の新しさに関連したコアエネルギーとビタミンMの利用を示しています。一か所に静かに座り、次の質問を自分自身に問いかけてから、他の人と話し合ってください。自分の核となるエネルギーとビタミン M に関して、すべてのボックス間の相互関係は何ですか？

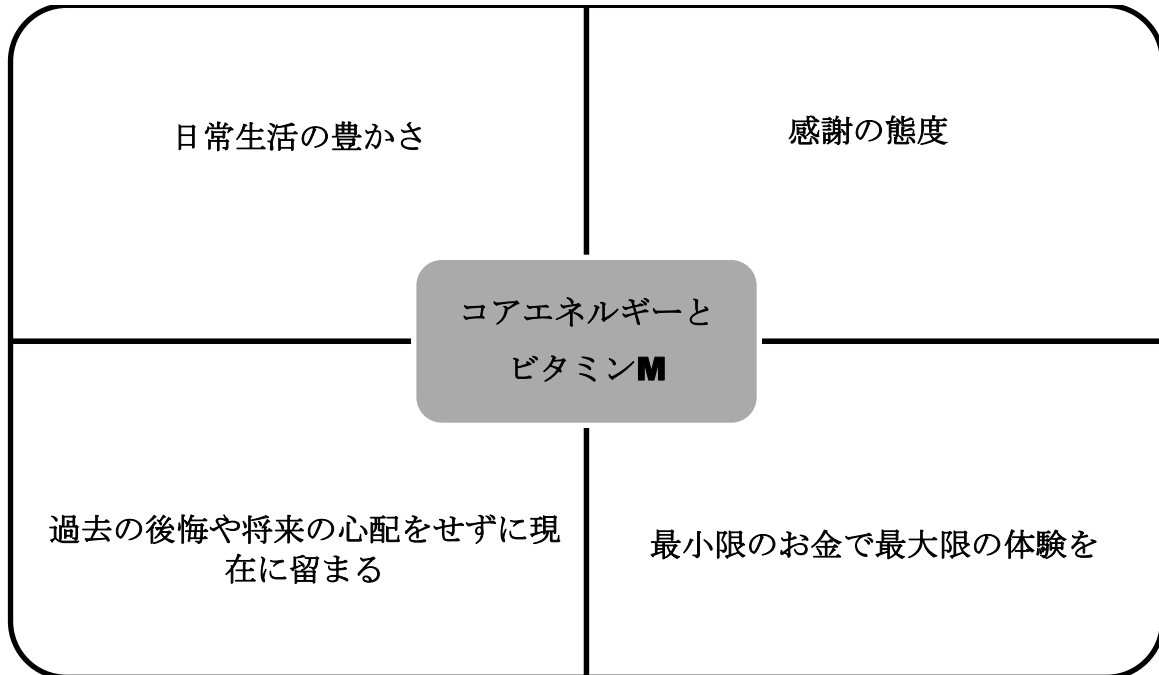


ご参考に：

イノベーションは一般に、「新しい商品の導入、...新しい生産方法、...新しい市場の開拓、...新しい供給源の征服」を含む「新しい組み合わせの実行」として定義されます。 ..そしてあらゆる業界の新しい組織の実行。」

## 図7 平凡な中に非凡さを見つける

以下の図は、日常の経験において並外れたビジョンを持つことに関連したコアエネルギーとビタミンMの利用を示しています。一か所に静かに座り、次の質問を自分自身に問いかけてから、他の人と話し合ってください。自分の核となるエネルギーとビタミンMに関して、すべてのボックス間の相互関係は何ですか？



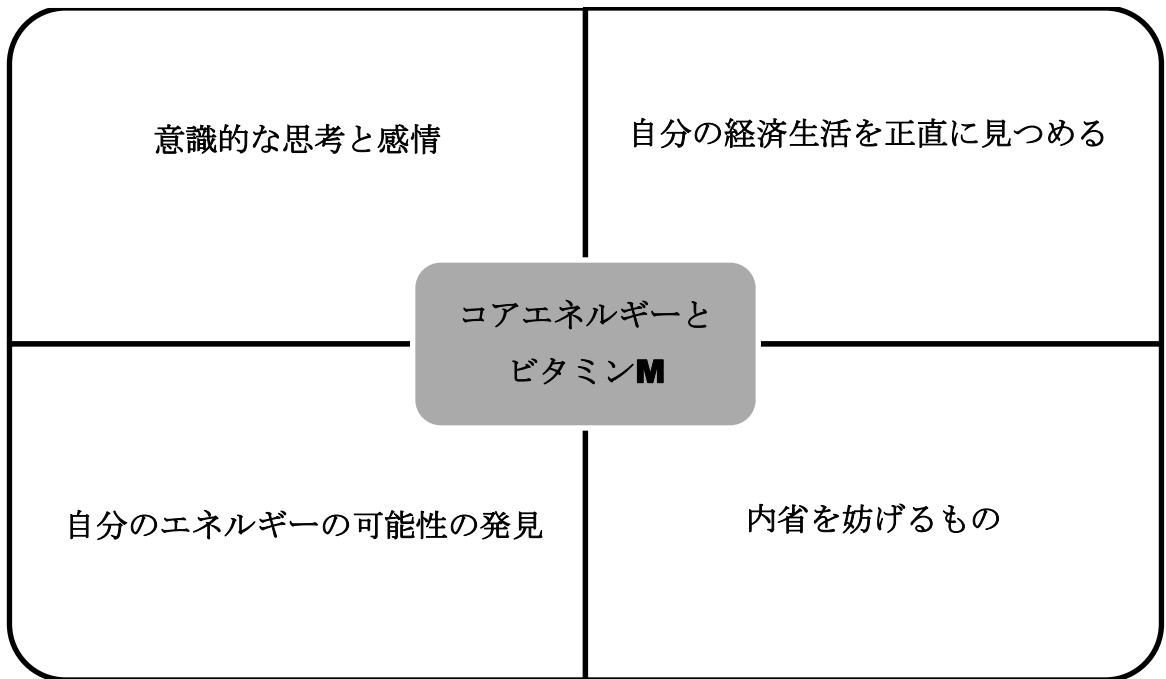
### ご参考に：

人々は常に変化するダイナミックな環境の中で生きています。私たちの内部環境も動的であり、絶えず変化する生物学および精神的プロセスによって特徴付けられます。このような外部環境と内部環境の変化がなければ、地球上の生命は存在しません。これらすべての変化が起こる次元は「時間」と呼ばれます。正確な性質にこだわることなく、「時間」は時計で表すことができ、外部環境における物理現象を適切に説明する有用な概念です。他の生物と同様に、人間も生存し、外部環境に適応するためには「時間」と関わるができなければなりません。これは、「時間」に関する情報が伝達され、認識されることが前提となります。人間の知覚システムには「時間」専用のものは知られていないため、主観的な時間的経験がこの欠如を補うと考えられます。具体的には、これらの主観的な経験は、内部時計または記憶プロセスによって反映されるイベントの内部変化に基づいている可能性があります。これらの変化は「時間」と単調に相関しているため、時間の経過に関する有用な情報を提供できます。心理的時間は、時間的経験に関連する主観的な感覚です。

## 図8

## 内省の重要性

下の図は、内省に関連したコアエネルギーとビタミン M の利用を示しています。一か所に静かに座り、次の質問を自分自身に問いかけてから、他の人と話し合ってください。自分の核となるエネルギーとビタミン M に関して、すべてのボックス間の相互関係は何ですか？



### ご参考に：

内省とは、自分の意識的な考えや感情を調べることです。心理学では、内省のプロセスは自分の精神状態の観察に依存しますが、スピリチュアルな文脈では、それは自分の魂の検査を指す場合があります。内省は人間の内省と自己発見と密接に関連しており、外部観察と対比されます。



# 付録

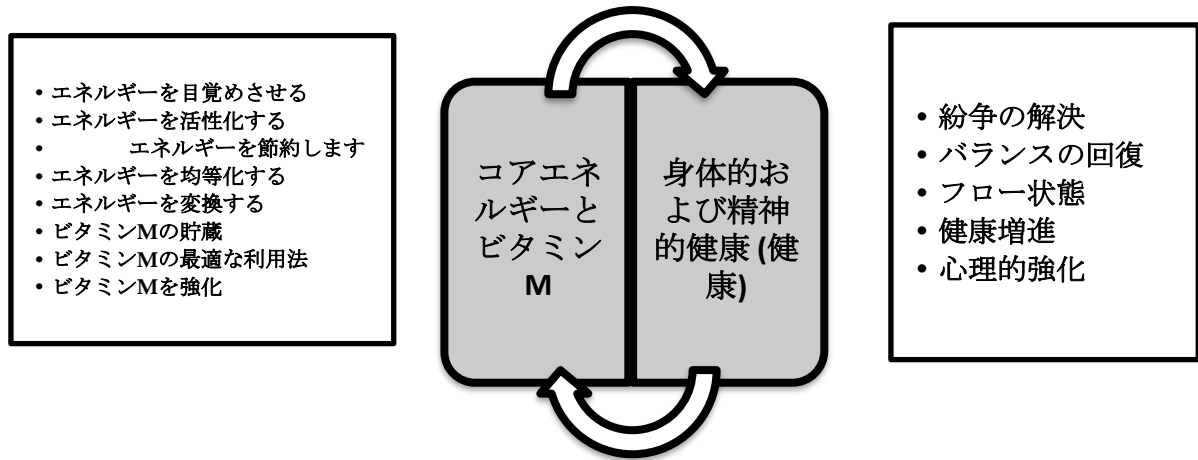
**図 13**  
**ビタミンとビタミンMの比較**





## 図 14 - 寸法 #1

### 健康 / 全体的なフィットネス & コアエネルギー - ビタミン M



#### キャプション

12 次元: すべての次元は、各箇条書きに従ってプラスの影響を受けます。

エネルギーの目覚め: 肉体と精神に関連したコアエネルギーの活性化に取り組みます。

エネルギーを活性化する: 心と体のつながりに注意を払うことで、活性化されたエネルギーを何度も再生します。

エネルギーの節約: 心身のエネルギーに関連した活性化エネルギーと再生エネルギーの貯蔵

エネルギーを均等化する: 身体の動きと精神活動に関するプロセス指向の考え方を通じてエネルギーの流れのバランスをとります。

エネルギーの変換: 最高の健康の必要性を認識することで、核となるエネルギーを洗練して生活の中で豊かにする

ビタミンMの貯蔵: お金の節約、心の中のビタミンMの蓄積につながる

ビタミン M の最適な使い方: 人生の 12 の側面にわたって最大限の利益を生み出すためにお金を活用すること、特に全体的な健康状態の改善にお金を使うこと

ビタミン M を強化する: ますます贅沢な体験で、収納力を高め、お金を最大限に活用しましょう

葛藤の解消: 根のエネルギーの活性化により、心身の不均衡と葛藤が解消され始めます。

バランスの回復: 12 次元すべてのバランスが取れ始め、完全なバランスの状態に達します。

フロー状態: 何らかの活動を行っている人が、その活動のプロセスにエネルギーが満ち集中し、完全に参加し、楽しんでいるという感覚に完全に浸っている精神状態の始まり。

健康増進: コアエネルギーとビタミンMパワーによる心身の健康の改善

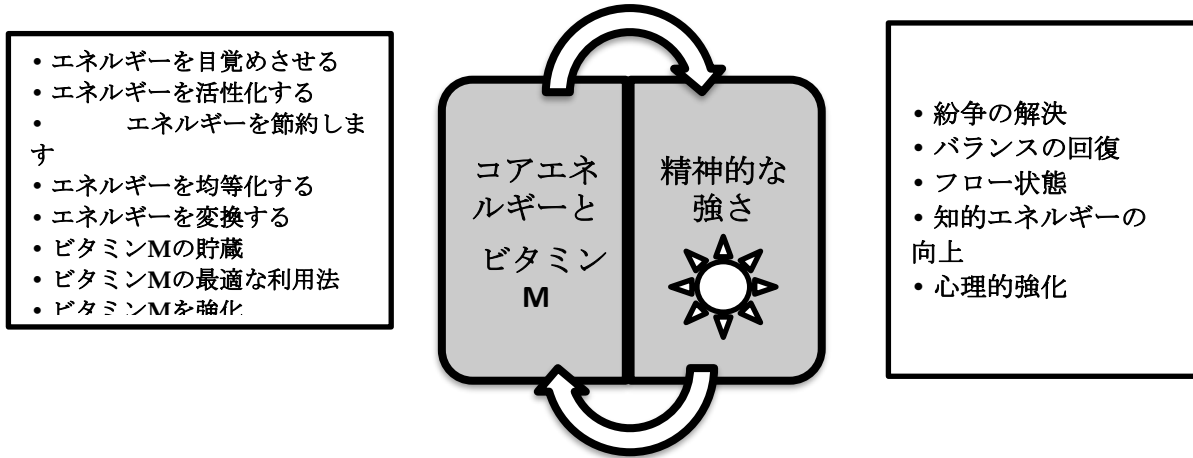
心理的強化: 思考、感情、記憶、欲望、エネルギー、ビタミン M の貯蔵と使用の間の相互関係が改善されます。

#### 振り返りの質問

コアエネルギー、ビタミンM、精神力、12次元と各箇条書きとの関係は何ですか? あなたの人生において「健康と総合的なフィットネス」はどのような意味を持っていますか?

## 図 15 - 寸法 #2

### 精神的な強さとコアエネルギー - ビタミン M



#### キャプション

12次元: すべての次元は、各箇条書きに従ってプラスの影響を受けます。

エネルギーを目覚めさせる: コアエネルギーの活性化に取り組みます

Revitalize Energy: 活性化エネルギーを何度でも再生します。

エネルギーの節約: 活性化および再生エネルギーの貯蔵

エネルギーの均等化: プロセス指向の考え方を通じてエネルギーの流れのバランスをとります。

エネルギーの変換: 核となるエネルギーを洗練して生活の豊かさに変える

ビタミンMの貯蔵: お金の節約、心の中のビタミンMの蓄積につながります

ビタミンMの最適な使い方: お金を活用して人生の12の側面にわたって最大の利益を生み出す

ビタミンMを強化する: ますます贅沢な体験で、収納力を高め、お金を最大限に活用しましょう

紛争解決: 精神力の向上により、内外の紛争が減少します。

バランスの回復: 人生についての知的熟考の強化による12次元のバランス

フロー状態: 知的活動を行っている人が、その活動のプロセスにエネルギーが満ち集中し、完全に参加し、楽しんでいるという感覚に完全に浸っている精神状態の始まり。

知的エネルギーの強化: 12次元すべてでより良い意思決定に利用される活性化された知的エネルギーの結果としてのコアエネルギーとビタミンMパワーによる認知力の向上

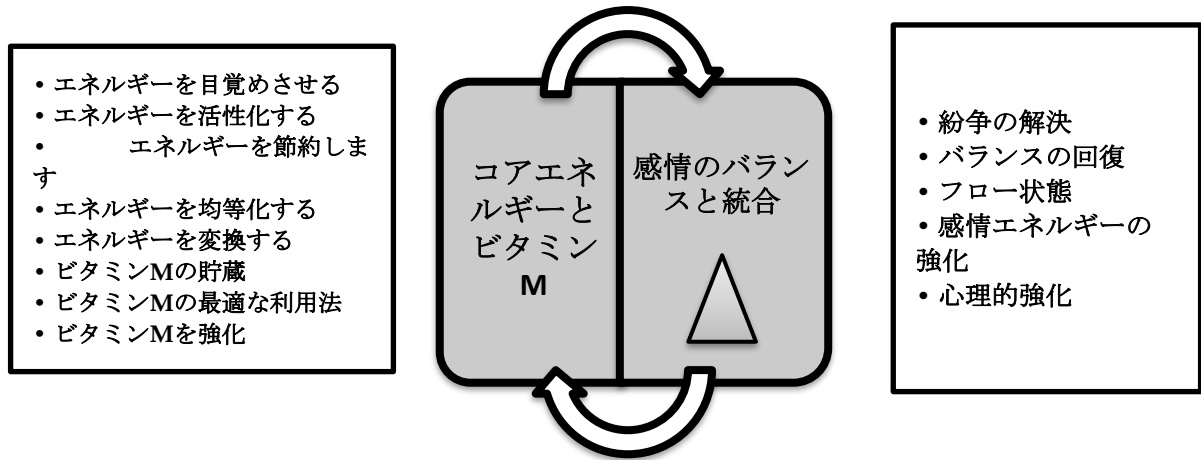
心理的強化: 知的力の向上により、思考、感情、記憶、欲望、エネルギー、ビタミンMの貯蔵と使用の間の相互関係が改善されます。

#### 振り返りの質問

コアエネルギー、ビタミンM、精神力、12次元と各箇条書きとの関係は何ですか? あなたの人生において「精神力の強さ」はどのような意味を持ちますか?

## 図 16 - 寸法 #3

### 感情のバランスとコアエネルギー - ビタミンM



#### キャプション

12次元: すべての次元は、各箇条書きに従ってプラスの影響を受けます。

エネルギーを目覚めさせる: 感情の中の核となるエネルギーの活性化に取り組みます。

エネルギーを活性化する: 感情の中で活性化されたエネルギーを何度も再生します。

エネルギーの節約: 活性化および再生された感情エネルギーの貯蔵

エネルギーを均等化する: プロセス指向の考え方を通じて感情的なエネルギーの流れのバランスをとります。

エネルギーの変換: コアエネルギーを洗練して、人生における豊かな感情に変える

ビタミンMの貯蔵: 感情のバランスが取れてお金が節約され、心の中にビタミンMが蓄積されます。

ビタミンMの最適な使い方: 人生の12の側面にわたる感情システム内で最大限の利益を生み出すためにお金を活用する

ビタミンMを強化する: ますます贅沢な体験で、収納力を高め、お金を最大限に活用しましょう

対立の解消: 感情のバランスが取れ統合されたため、内外の対立が減少します。

バランスの回復: 人生における統合された感情の強化による12次元のバランス

フロー状態: 人が感情的な活動を活性化し、エネルギーに満ちた集中力に完全に没頭する精神状態の始まり。自分の選んだ活動で大きな楽しみが生まれます。

感情的エネルギーの強化: コアエネルギーとビタミンMパワーによる感情的健康の改善。活性化された感情エネルギーは、12次元すべてで洗練された体験に利用できます。

心理的強化: 思考、感情、記憶、欲望、エネルギーと心の相互関係の改善。

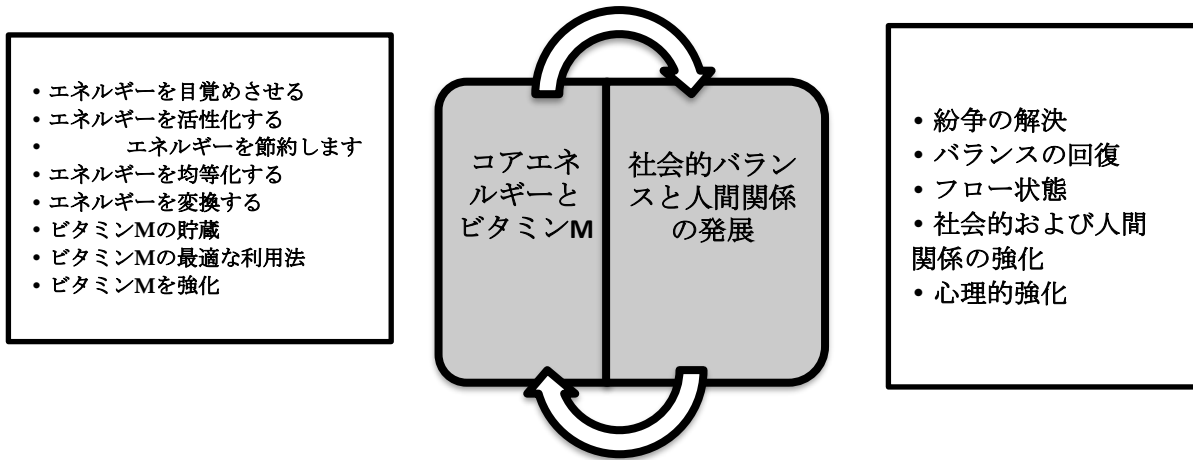
感情のバランスと統合によるビタミンMの貯蔵と使用。

#### 振り返りの質問

コアエネルギー、ビタミンM、精神力、12次元と各箇条書きとの関係は何ですか? あなたの人生において「感情のバランス」はどのような重要性を持っていますか?

## 図 17 - 寸法 #4

### 社会的バランス / 人間関係とコアエネルギー - ビタミン M



#### キャプション

12次元: すべての次元は、各箇条書きに従ってプラスの影響を受けます。

エネルギーを目覚めさせる: 社会的関係に使用されるコアエネルギーの活性化に取り組みます。

エネルギーを活性化する: 社会的なつながりの中で、活性化されたエネルギーを何度も再生します。

エネルギーの節約: 活性化および再生されたコアエネルギーの貯蔵、社会開発への応用

エネルギーの均等化: プロセス指向の考え方を通じて、社会関係におけるエネルギーの流れのバランスをとります。

エネルギーの変換: 核となるエネルギーを洗練して、人生における豊かな関係を生み出す

ビタミンMの貯蔵: バランスのとれた人間関係によりお金を節約し、心の中にビタミンMを蓄積します。

ビタミンMの最適な使い方: 人生の12の側面にわたる社会的関係の中で最大限の利益を生み出すためにお金を活用する

ビタミンMを強化: ますます豊かな社会関係でお金の貯蔵量を増やし、お金を最大限に活用します

対立の解消: 感情のバランスが取れ統合されたため、内外の対立が減少します。

バランスの回復: 人生における統合された感情の強化による12次元のバランス

フロー状態: 人が感情的な活動を活性化し、エネルギーに満ちた集中力に完全に没頭する精神状態の始まり。自分の選んだ活動で大きな楽しみが生まれます。

社会的関係の強化: コアエネルギーとビタミンMパワーにより、社会的関係が改善されます。社会的関係が強化されると、エネルギーが活性化され、12次元すべての洗練された体験に活用されます。

心理的強化: 思考、感情、記憶、欲望、エネルギーと心の相互関係の改善。

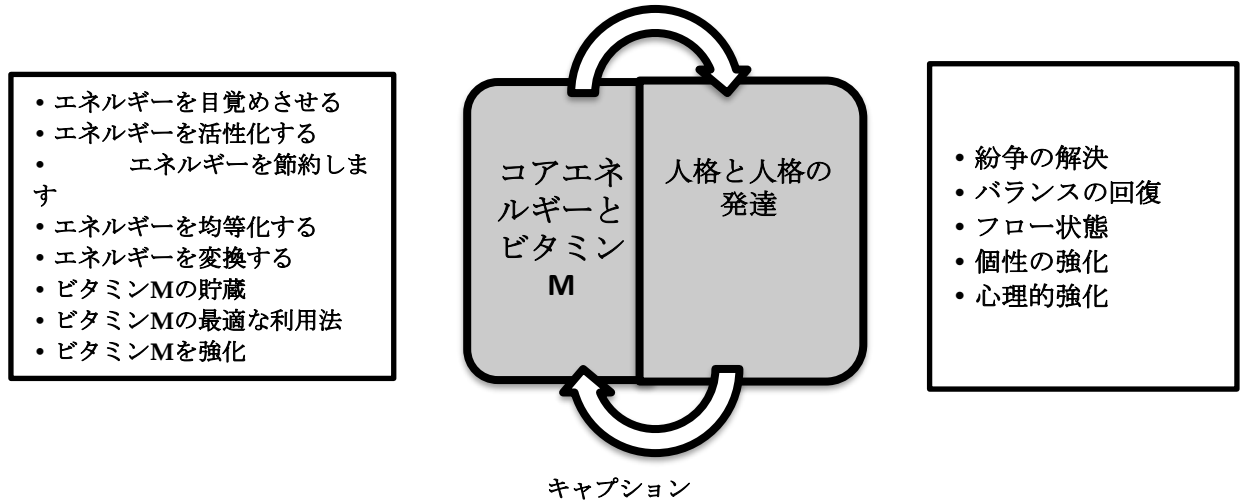
社会的関係のバランスと統合によるビタミンMの貯蔵と使用。

#### 振り返りの質問

コアエネルギー、ビタミンM、精神力、12次元と各箇条書きとの関係は何ですか? あなたの人生において「社会的バランス」はどのような重要性を持っていますか?

## 図 18 - 寸法 #5

### 性格 / 性格の発達とコアエネルギー - ビタミン M



12次元: すべての次元は、各箇条書きに従ってプラスの影響を受けます。

エネルギーを目覚めさせる: 個人のアイデンティティを統合するためのコアエネルギーの活性化に取り組みます

エネルギーの活性化: 個人の価値を高めるために、活性化されたエネルギーを何度も再生します。

エネルギーの節約: 人格の成長に向けて適用される活性化および再生エネルギーの貯蔵

エネルギーを均等化する: プロセス指向の考え方を通じて、性格特性のエネルギーの流れのバランスをとります。

エネルギーの変換: コアエネルギーを洗練して贅沢なアイデンティティを強化します。

ビタミンMの貯蔵: 人格統合によるお金の節約、ビタミンMパワーの蓄積につながります

ビタミンMの最適な使い方: 人生の12の側面にわたって最高の気質でお金を活用する

ビタミンMを強化する: 貯蔵量を増やし、人格形成に合わせてお金を最大限に活用します。

対立の解消: 人格の強化により、内外の対立が減少します。

バランスの回復: 強化され統合された気質による12次元のバランス

フロー状態: 人が自分のペルソナ内に素晴らしい調和を生み出すためにコアエネルギーを活性化する精神状態の始まり

人格の強化: コアエネルギーとビタミンMパワーを最大限に活用することにより、特性の相互関連性が高まります。

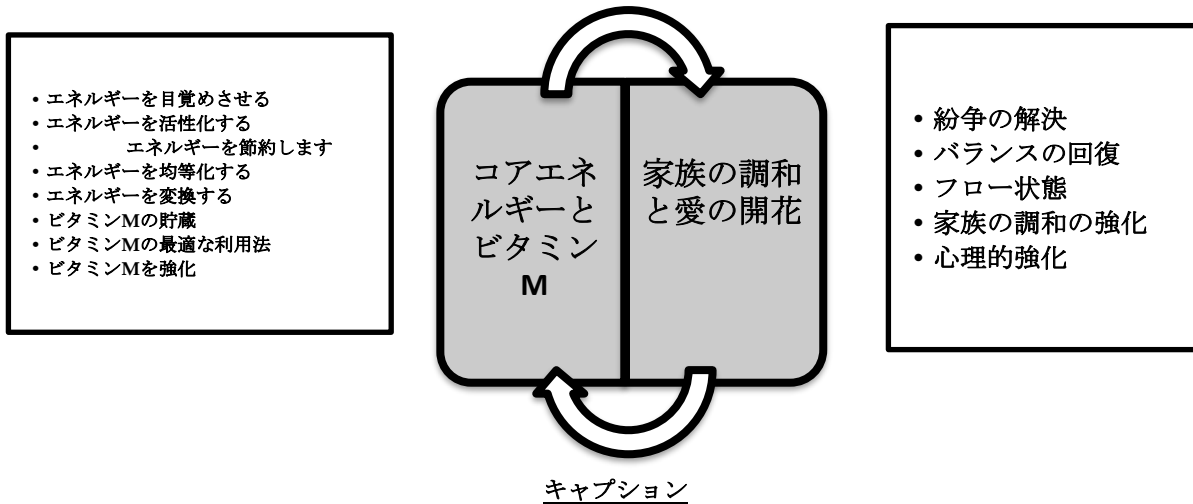
心理的強化: 個人のアイデンティティ構造全体のバランスと統合により、思考、感情、記憶、欲望、エネルギー、ビタミンMの貯蔵と使用の間の相互関係が改善されます。

#### 振り返りの質問

コアエネルギー、ビタミンM、精神力、12次元と各箇条書きとの関係は何ですか? あなたにとって「個性」という言葉は何を意味しますか?

## 図 19 - 寸法 #6

### 家族の調和 / 愛の開花とコアエネルギー - ビタミン M



12次元: すべての次元は、各箇条書きに従ってプラスの影響を受けます。

エネルギーを目覚めさせる: 家族内で積極的に利用できるよう、コアエネルギーの活性化に取り組みます。

エネルギーの活性化: 家族の活動で活性化されたエネルギーを何度も再生します。

エネルギーの節約: 家族環境に適用される活性化エネルギーと再生エネルギーの貯蔵

エネルギーを均等化する: プロセス指向の考え方を通じて、家族関係におけるエネルギーの流れのバランスをとります。

エネルギーの変換: コアエネルギーを洗練して豪華な家族関係に変える

ビタミンMの貯蔵: バランスの取れた家族関係によりお金が節約され、家族それぞれの心の中にビタミンMが蓄積されます。

ビタミンMの最適な使い方: お金を活用して、人生の12の側面にわたって家族内に最大の利益を生み出す

ビタミンMを強化する: 家族関係がますます豊かになり、貯蓄を増やし、お金を最大限に活用します。

紛争の解決: 家族のバランスが取れ、統合されたため、内外の紛争が減少します。

バランスの回復: 家族内の強化され統合された関係による12次元のバランス

フロー状態: 人が核となるエネルギーを活性化して家族内に素晴らしい調和を生み出す精神状態の始まり

家族の調和の強化: コアエネルギーとビタミンMパワーによる社会関係の改善。社会的関係が強化されると、エネルギーが活性化され、12次元すべての洗練された体験に活用されます。

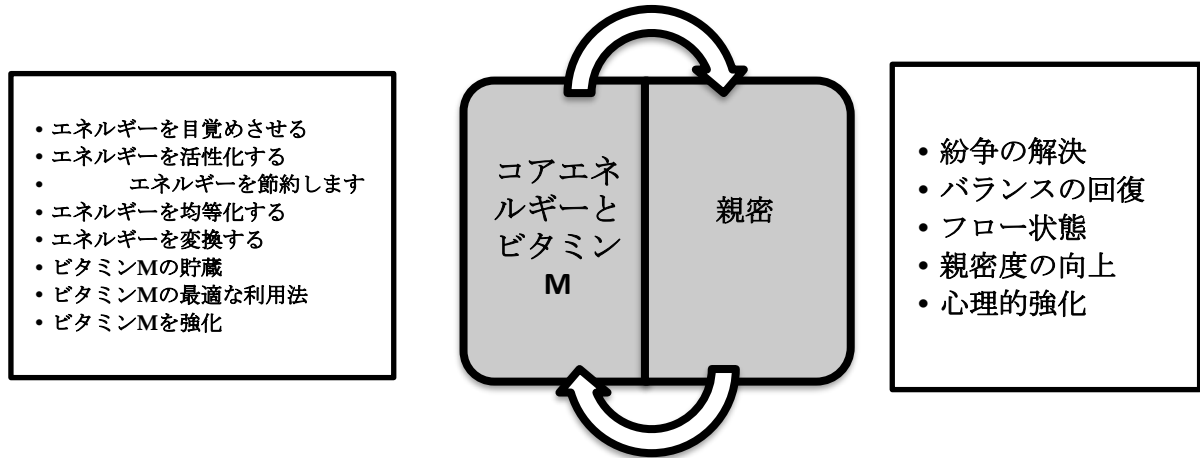
心理的強化: 家族関係のバランスと統合により、思考、感情、記憶、欲望、エネルギー、ビタミンMの貯蔵と使用の間の相互関係が改善されます。

#### 振り返りの質問

コアエネルギー、ビタミンM、精神力、12次元と各箇条書きとの関係は何ですか? あなたの人生において「家族の調和」がなぜ大切なのですか?

## 図 20 - 寸法 #7

### 親密さとコアエネルギー - ビタミン M



#### キャプション

12 次元: すべての次元は、各箇条書きに従ってプラスの影響を受けます。

エネルギーを目覚めさせる: 親密さの中でコアエネルギーの活性化に取り組みます

エネルギーを活性化する: 活性化されたエネルギーを何度も再生して、親密な関係を構築し維持します。

エネルギーの節約: 親密さの中で活性化および再生されたコアエネルギーの貯蔵

エネルギーの均等化: 親密さを育み維持する際のプロセス指向の考え方を通じて、コアのエネルギーの流れのバランスをとります。

トランスミュート・エネルギー: コア・エネルギーを贅沢に満ちた親密さへと洗練させる

ビタミンMの貯蔵: エネルギー的な親密さによるお金の節約、心の中のビタミンMの蓄積につながります

ビタミン M の最適な使い方: 人生の 12 の側面にわたる親密さにおいて最大限の利益を生み出すためにお金を活用する

ビタミン M を強化する: より豊かな親密な体験により、お金の保管と最大限の活用が増加します。

対立の解消: コアエネルギーのバランスと統合により、親密な関係内の対立が減少します。

バランスの回復: 人生における統合された親密さの強化による 12 次元のバランス

フロー状態: 人が親密さを強化し、エネルギーに満ちた集中力に完全に没頭する精神状態の始まり。親密さのあらゆる面で大きな楽しみが生まれる

親密さの向上: コアエネルギーとビタミン M パワーにより、親密なつながりが向上します。活性化されたエネルギーは、12 次元すべてで洗練された体験をもたらします

心理的強化: 思考、感情、記憶、欲望、エネルギーと心の相互関係の改善。

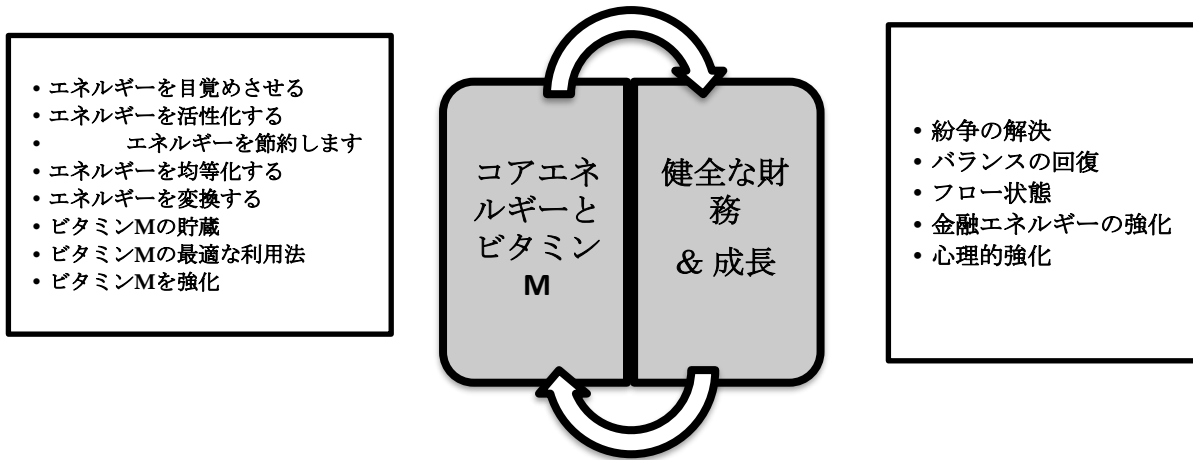
バランスの取れた統合された親密な関係によるビタミンMの貯蔵/使用

#### 振り返りの質問

コアエネルギー、ビタミンM、精神力、12次元と各箇条書きとの関係は何ですか? あなたの人生において「親密さ」はどのような意味を持ちますか?

## 図 21 - 寸法 #8

### 経済的健康 / 成長 & コアエネルギー - ビタミン M



#### キャプション

12次元: すべての次元は、各箇条書きに従ってプラスの影響を受けます。

エネルギーを目覚めさせる: お金を稼ぐことでコアエネルギーの活性化に取り組みます

エネルギーの活性化: プロセス指向の考え方により、作業中に活性化されたエネルギーを何度も再生します。

エネルギーの節約: 活性化および再生されたエネルギーをビタミン M として貯蔵

エネルギーの均等化: プロセス指向の考え方とビタミン M の均等化を通じてエネルギーの流れのバランスをとります。

エネルギーの変換: ビタミン M の精製を通じて、核となるエネルギーを精製して人生を豊かにする

ビタミンMの貯蔵: お金の節約、心の中のビタミンMの蓄積につながります

ビタミン M の最適な使い方: お金を活用して人生の 12 の側面にわたって最大の利益を生み出す

ビタミン M を強化する: ますます贅沢な体験で、収納力を高め、お金を最大限に活用しましょう

紛争解決: 財政改善により内外の紛争が減少

バランスの回復: 心の中のビタミンMの貯蔵量の増加による12次元のバランス

フロー状態: 知的活動を行っている人が、ビタミン M の蓄積により、活動のプロセスにエネルギーに満ちた集中力、完全な関与、楽しさの感覚に完全に浸っている精神状態の始まり

経済的エネルギーの強化: 12次元すべてにおいてより良い意思決定をするために利用される活性化されたエネルギーの結果として、コアエネルギーとビタミン M パワーが増加します。

心理的強化: ビタミン M パワーの増加により、思考、感情、記憶、欲望、エネルギー、ビタミン M の貯蔵と使用の間の相互関係が改善されます。

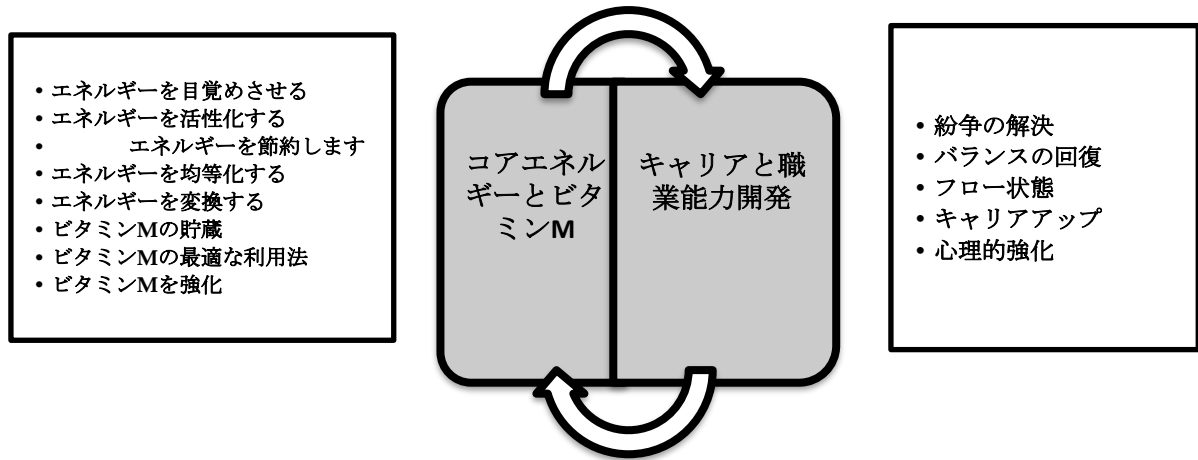
#### 振り返りの質問

コアエネルギー、ビタミンM、精神力、12次元と各箇条書きとの関係は何ですか? あなたの人生において「お金」はどのような意味を持っていますか?



## 図 22 - 寸法 #9

### キャリア / 職業能力開発 & コアエネルギー - ビタミン M



#### キャプション

12次元: すべての次元は、各箇条書きに従ってプラスの影響を受けます。

エネルギーを目覚めさせる: キャリア開発のためのコアエネルギーの活性化に取り組みます

エネルギーの活性化: キャリアを向上させるために、活性化されたエネルギーを何度も再生します。

エネルギーの節約: 活性化および再生されたエネルギーの貯蔵により、キャリアの満足度が高まります。

エネルギーの均等化: 抵抗なく仕事に取り組むために、プロセス指向の考え方を通じてエネルギーの流れのバランスをとります。

エネルギーの変換: 核となるエネルギーを洗練して職業生活の豊かさに変える

ビタミン M の貯蔵: お金の節約、ビタミン M の蓄積につながり、キャリアの成長につながります。

ビタミン M の最適な使い方: お金を活用して人生の 12 の側面にわたって最大の利益を生み出す

ビタミン M を強化する: キャリアの中でより豊かな経験を積むことで、貯蓄を増やし、お金を最大限に活用する

対立解消: キャリアの進歩により内外の対立が減少する

バランスの回復: 職業上の経験の強化による 12 次元のバランス

フロー状態: 知的活動を行っている人が、キャリアの中でその活動のプロセスにエネルギーに満ちた集中力、完全な関与、楽しさの感覚に完全に浸っている精神状態の始まり

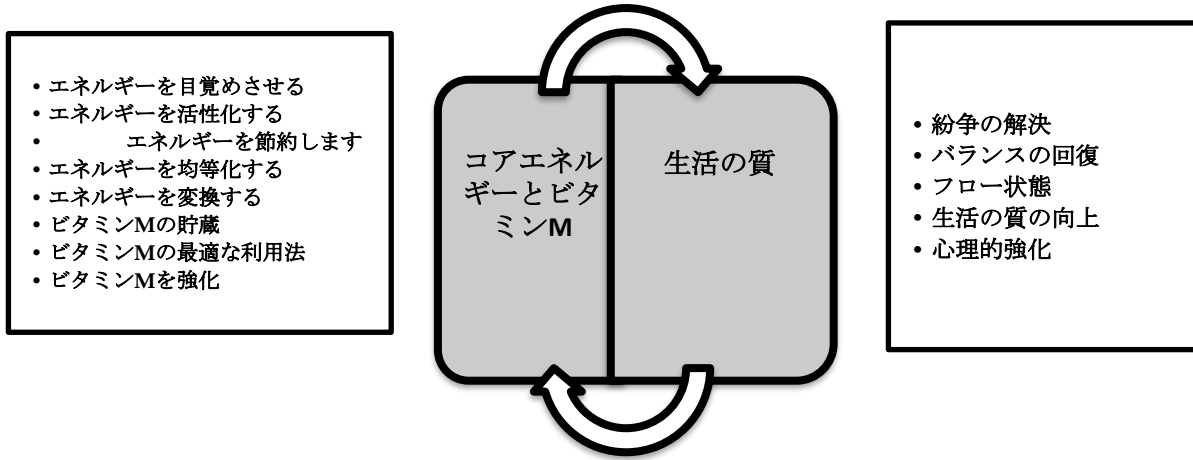
キャリア向上: 12 次元すべてにおいてより良い意思決定をするために利用される活性化エネルギーの結果としてのコアエネルギーとビタミン M パワーによるキャリアの向上

心理的強化: 知的力の向上により、思考、感情、記憶、欲望、エネルギー、ビタミン M の貯蔵と使用の間の相互関係が改善されます。

#### 振り返りの質問

コアエネルギー、ビタミンM、精神力、12次元と各箇条書きとの関係は何ですか? あなたの人生において「キャリアアップ」はどのような意味を持ちますか?

## 図 23 - 寸法 #10 生活の質とコアエネルギー - ビタミン M



### キャプション

12次元: すべての次元は、各箇条書きに従ってプラスの影響を受けます。

エネルギーを目覚めさせる: 生活の質を高めるコアエネルギーの活性化に取り組みます。

エネルギーの活性化: 活性化エネルギーを再生して人生の経験を向上させます

エネルギーの節約: 活性化および再生されたエネルギーを貯蔵し、ビタミンMを介して生活の質を向上させます。

エネルギーの均等化: プロセス指向の考え方を通じてエネルギーの流れのバランスをとり、人生の旅を楽しむ

エネルギーの変換: コアエネルギーを可能な限り最高の贅沢な体験に精製します。

ビタミンMの貯蔵: お金を節約し、ビタミンMを蓄積して生活の質を向上させます。

ビタミンMの最適な使い方: お金を活用して人生の12の側面にわたって最大の利益を生み出す

ビタミンMを強化する: ますます充実したエクスペリエンスでストレージを増やし、お金を最大限に活用します

紛争の解決: エクスペリエンスの質が向上するため、内部および外部の紛争が減少します。

バランスの回復: 強化された質的体験による12次元のバランス

フロー状態: さまざまな活動を行っている人が、エネルギーに満ちた集中力、完全な関与、楽しさの感覚に完全に浸っている精神状態の始まり

生活の質の向上: コアエネルギーとビタミンMパワーによる日常体験の向上。活性化エネルギーが12次元すべてでより良い意思決定に利用されるためです。

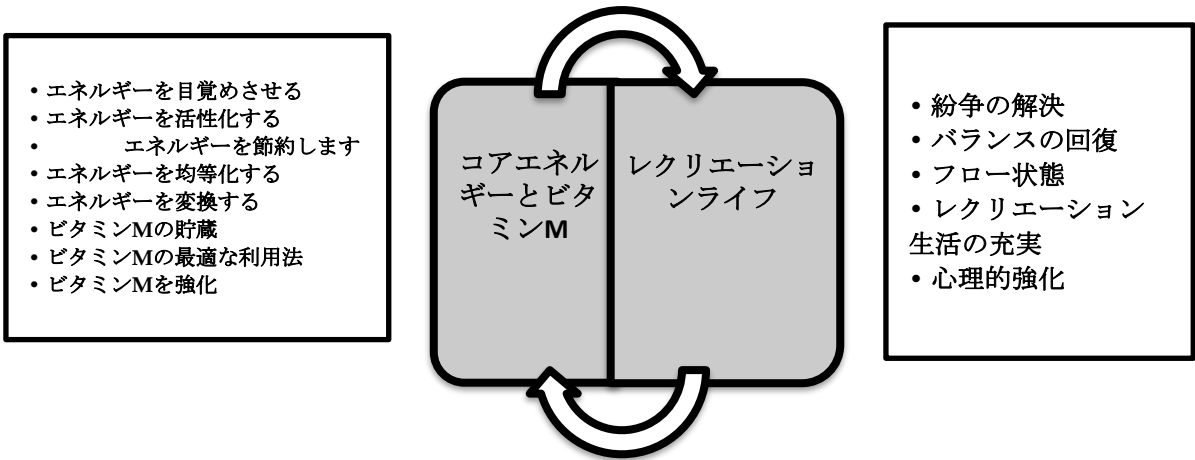
心理的強化: 日常生活におけるより質の高い経験により、思考、感情、記憶、欲望、エネルギー、ビタミンMの貯蔵と使用の間の相互関係が改善されます。

### 振り返りの質問

コアエネルギー、ビタミンM、精神力、12次元と各箇条書きとの関係は何ですか? あなたにとって「生活の質」とは何ですか?

## 図 24 - 寸法 #11

### レクリエーション生活とコアエネルギー - ビタミン M



#### キャプション

12次元: すべての次元は、各箇条書きに従ってプラスの影響を受けます。

エネルギーを目覚めさせる: より良いレクリエーション生活のためにコアエネルギーの活性化に取り組みます

Revitalize Energy: 活性化エネルギーを再生してレクリエーション活動を充実させます。

エネルギーの節約: レクリエーション活動に使用するための活性化および再生エネルギーの貯蔵

エネルギーの均等化: プロセス指向の考え方を通じてエネルギーの流れのバランスをとり、レクリエーション活動を十分に楽しみます。

エネルギーの変換: コアエネルギーを贅沢なレクリエーションに精製

ビタミン M の貯蔵: お金の節約、レクリエーションのためのビタミン M の蓄積につながります。

ビタミン M の最適な使い方: お金を活用して人生の 12 の側面にわたって最大の利益を生み出す

ビタミン M を強化する: 貯蓄を増やし、レクリエーション活動を改善するためにお金を最大限に活用する

紛争の解決: 楽しい活動が改善されたため、内部および外部の紛争が減少しました。

バランス修復: 強化されたレクリエーションによる12次元のバランス

フロー状態: 知的活動を行っている人が、レクリエーション活動の過程で、エネルギーに満ちた集中力、完全な関与、楽しさの感覚に完全に浸っている精神状態の始まり

レクリエーション生活の向上: 12次元すべてでより良い意思決定をするために利用される活性化された知的エネルギーの結果としてのコアエネルギーとビタミン M パワーにより、レクリエーション活動がさらに楽しくなります。

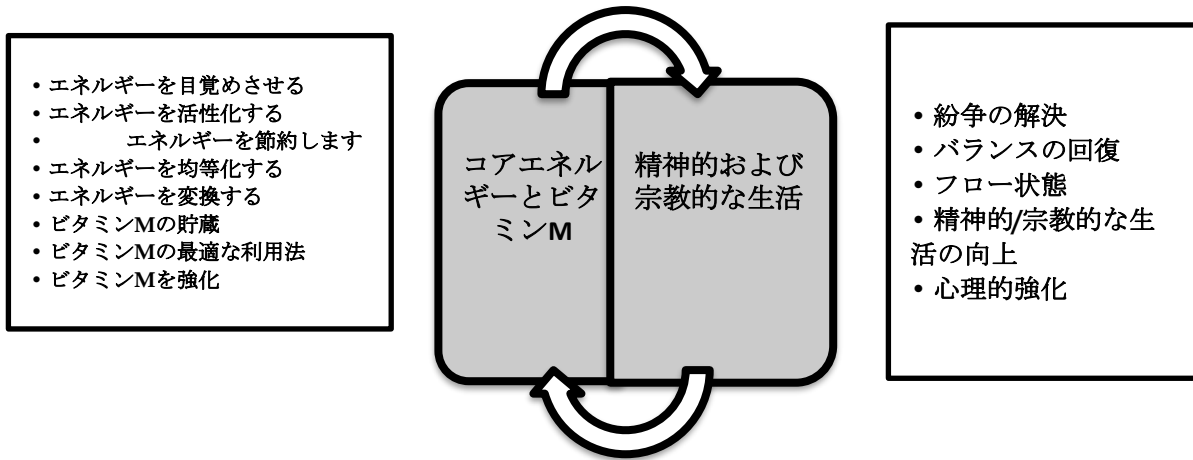
心理的強化: レクリエーションの質の向上により、思考、感情、記憶、欲望、エネルギー、ビタミン M の貯蔵と使用の間の相互関係が改善されます。

#### 振り返りの質問

コアエネルギー、ビタミンM、精神力、12次元と各箇条書きとの関係は何ですか? なぜ「レクリエーション生活」があなたにとって重要なのでしょうか?

## 図 25 - 寸法 #12

### スピリチュアル - 宗教生活とコアエネルギー - ビタミン M



#### キャプション

12次元: すべての次元は、各箇条書きに従ってプラスの影響を受けます。

エネルギーを目覚めさせる: 精神的/宗教的な実践を通じてコアエネルギーの活性化に取り組みます。

エネルギーの活性化: 精神的/宗教的な方法で活性化エネルギーを再生します。

エネルギーの節約: 精神的/宗教的な瞑想による活性化および再生エネルギーの貯蔵

エネルギーの均等化: スピリチュアル/宗教的取り組みにおけるプロセス指向の考え方を通じてエネルギーの流れのバランスをとります。

エネルギーの変換: 精神的/宗教的な生活において、核となるエネルギーを洗練して贅沢にします。

ビタミンMの貯蔵: お金の節約、精神性と宗教の観点からのビタミンMの蓄積につながる

ビタミンMの最適な使用法: お金を活用して12次元で最大の精神的/宗教的利益を生み出す

ビタミンMを強化する: ますます贅沢な体験で、収納力を高め、お金を最大限に活用しましょう

紛争の解決: 精神的/宗教的な力の向上により、内外の紛争が減少します。

バランスの回復: 精神的/宗教的な瞑想の強化による12次元のバランス

フロー状態: 精神的/宗教的活動を行っている人が、活動のプロセスにエネルギーに満ちた集中力、完全な関与、楽しさの感覚に完全に浸っている精神状態の始まり

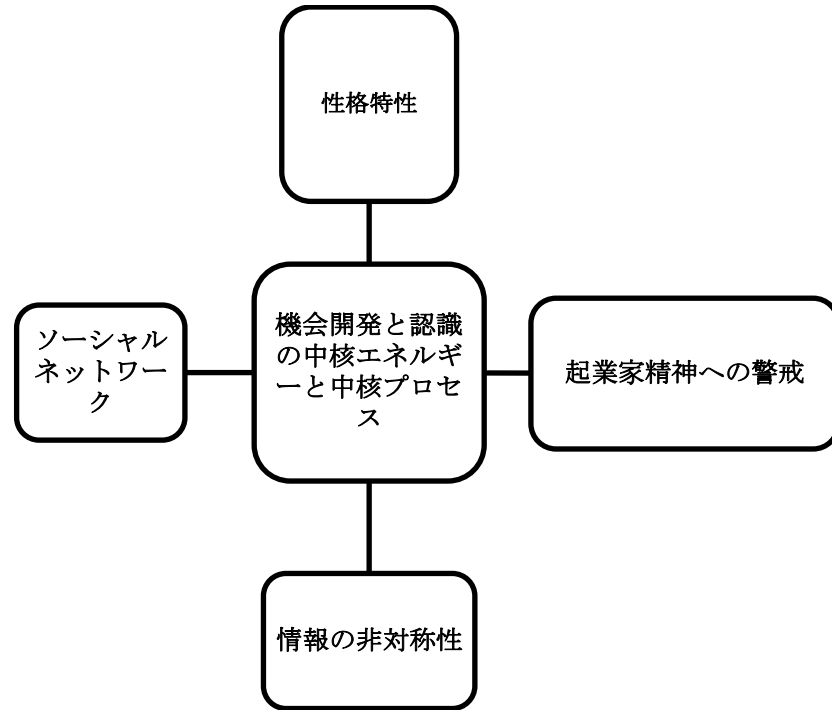
スピリチュアル/宗教的エネルギーの強化: 12次元すべてにおいてより良い決断をするために利用される活性化された宗教的/スピリチュアルなエネルギーの結果としてのコアエネルギーとビタミンMパワーによるスピリチュアルなパワーの向上

心理的強化: 精神的/宗教的な力の増加により、思考、感情、記憶、欲望、エネルギー、ビタミンMの貯蔵と使用の間の相互関係が改善されます。

#### 振り返りの質問

コアエネルギー、ビタミンM、精神力、12次元と各箇条書きとの関係は何ですか? あなたの人生において「スピリチュアル/宗教」はどのような意味を持っていますか?

**図 26**  
**機会の中核プロセスに影響を与える主要因**  
**認識と育成**



**キャプション:**

- コアエネルギー: 人の内なる (根源的な) 力
- コアプロセス: 欲望のエネルギー、心のエネルギー、行動のエネルギーを指します。
- 機会開発: 個人の力を活用して機会を創出する
- 機会認識: 新しい可能性に常に心を開いておくこと
- 情報の非対称性: 一方の当事者が他方の当事者よりも多くの、または優れた情報を持っている取引における意思決定の研究を指します。この非対称性を解決することで、機会と知力が強化されます。
- ソーシャルネットワーク: 社会的相互作用および個人的な関係のネットワークを指します。
- 起業家としての注意力: 新しいビジネスや雇用の可能性に注意を払い続ける
- 性格特性 (楽観主義/自己効力感/創造性): ポジティブな個人特性により、あらゆる対人関係で良質のエネルギーが目覚め、活用されます。

**図 27**  
**コアエネルギーとゾーン**

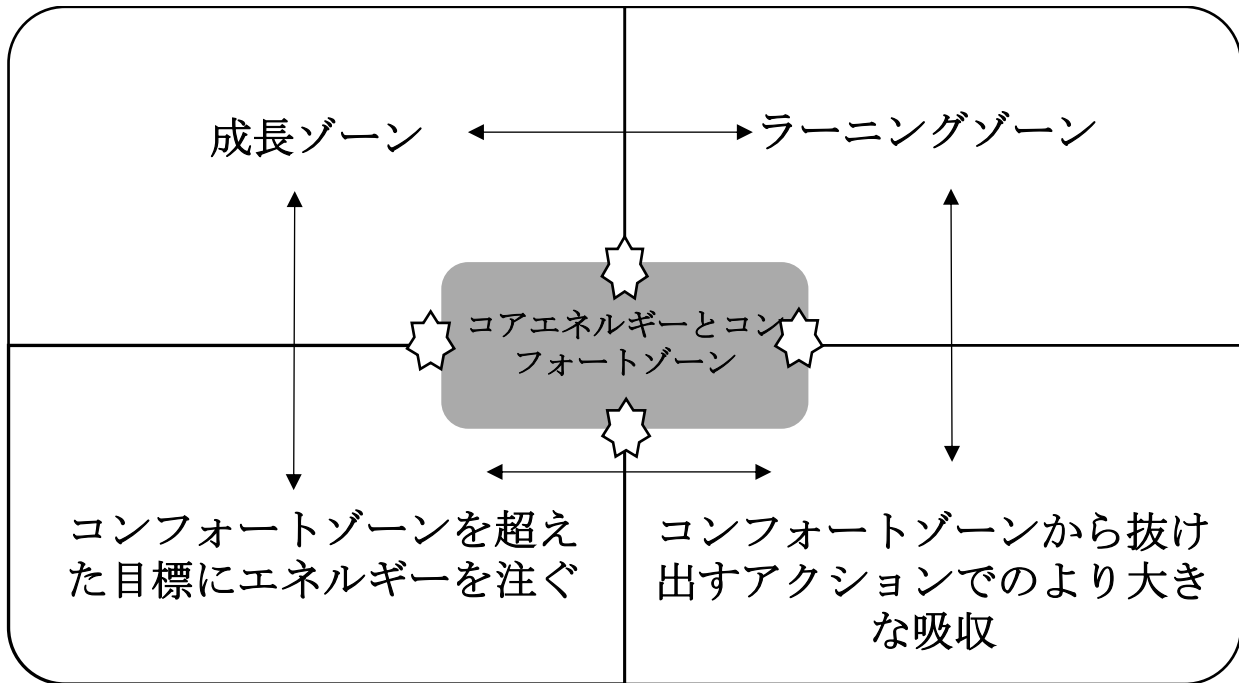
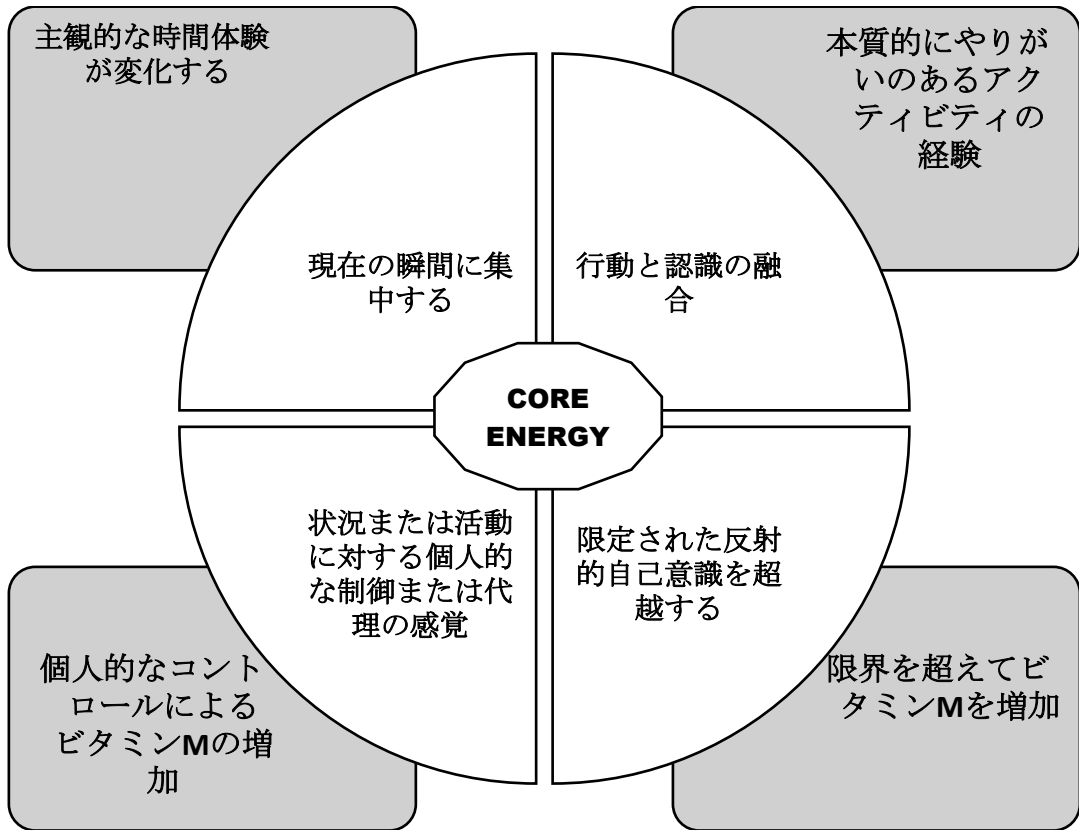
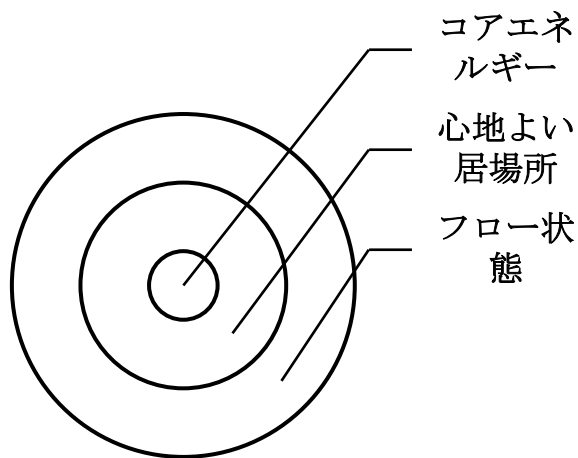
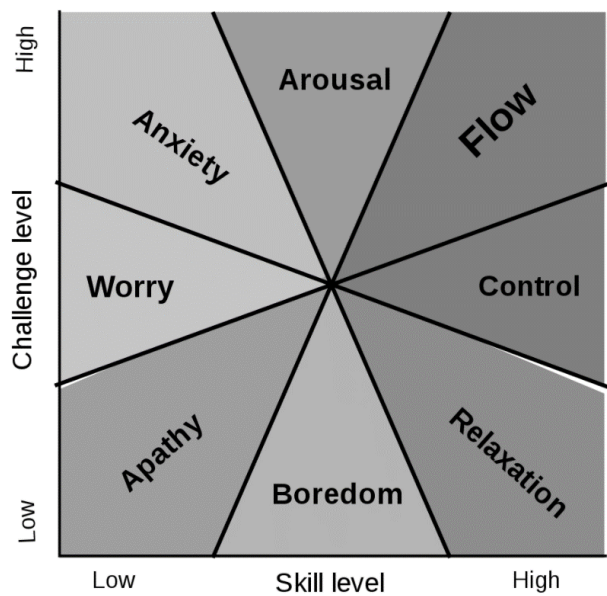


図 28  
フロー状態とコンフォートゾーンからの脱却

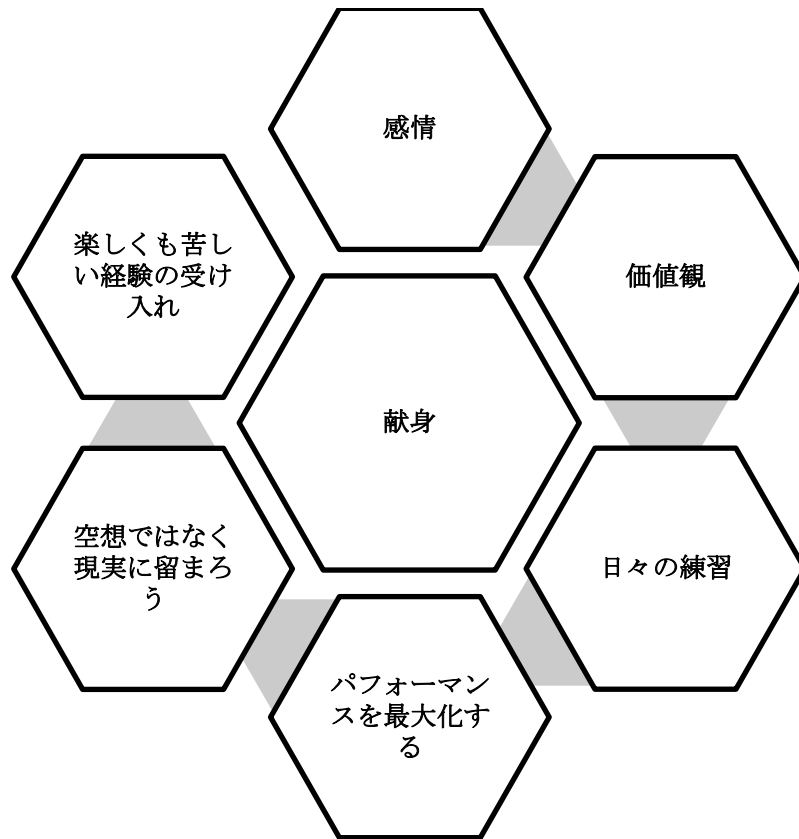


**図 29**  
**フロー状態図**





**図 30**  
**コミットメント図**



## 参照コンセプト #1

### 変化の段階

この構成は、行動変化の時間的側面を指します。超理論的モデルでは、変化は「一連の段階を経た進歩を伴うプロセス」です。

事前熟考（「準備ができていない」） - 「人々は近い将来に行動を起こすつもりがなく、自分の行動に問題があることに気づかない可能性があります。」

熟考（「準備をする」） - 「人々は自分たちの行動に問題があることを認識し始めており、自分たちの行動を続けることの是非を検討し始めています。」

準備（「準備ができている」） - 「人々は近い将来に行動を起こすつもりであり、行動の変化に向けて小さな一歩を踏み出し始めるかもしれません。」

アクション - 「人々は、問題行動を修正する際、または新しい健康的な行動を獲得する際に、特定の明白な修正を行っています。」

メンテナンス - 「人々は少なくとも 6 か月間は行動を続けることができ、再発の防止に取り組んでいます。」

終了 - 「個人には誘惑がまったくなく、対処方法として以前の不健康な習慣には戻らないと確信しています。」

**変化の段階とビタミンMの保存/最大限の利用の間には関係があります。著者は読者にこの関係について熟考するよう求めます。**

## 参照コンセプト #2

### お金の速度

貨幣の速度 (または貨幣の流通速度) は、所定の期間内に商品やサービスを購入するために平均的な通貨単位が使用された回数の尺度です。この概念は、特定の通貨供給量に対する経済活動の規模に関連しており、通貨交換の速度はインフレを決定する変数の1つです。貨幣の速度の尺度は通常、国民総生産 (GNP) と国の貨幣供給量の比率です。お金の移動速度が速くなると、個人間の取引がより頻繁に行われるようになります。お金の速度は時間の経過とともに変化し、さまざまな要因の影響を受けます。

お金の速度は、お金の需要について別の視点を提供します。お金を使った名目上の取引の流れを考えると、代替金融資産の金利が高ければ、人々は取引量に比べて多くのお金を保持したくなくなります。彼らはそれを商品や他の金融資産とすぐに交換しようとし、お金の速度は速いです。この状況はまさに貨幣需要が低いことの一つである。逆に、機会費用が低いとベロシティは低くなり、資金需要は高くなります。貨幣市場の均衡では、一部の経済変数 (金利、所得、物価水準) が貨幣需要と貨幣供給を等しくするように調整されています。

速度と貨幣需要の間の定量的な関係は、 $\text{速度} = \text{名目取引 (定義にかかわらず)} / \text{名目貨幣需要}$  で割ったもので与えられます。

*お金の速度との間には関係があります。*

*ビタミンM。著者は読者にこの関係について熟考するよう求めています。*



注意事項と  
参考文献

- <sup>1</sup> <https://www.cnn.com/2018/08/02/author-who-studies-millionaires-how-to-cultivate-a-wealth-philosophy.html>
- <sup>2</sup> <https://www.dictionary.com/browse/vitamin?s=>
- <sup>3</sup> Desire. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Desire&oldid=98623962>
- <sup>4</sup> Omoregie, J. (2015). *Freewill: The degree of freedom within*. UK: Author House | ISBN 978-1-5049-8751-6)
- <sup>5</sup> Rotter, Julian B (1966). "Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement". *Psychological Monographs: General and Applied*. 80 (1): 1–28. doi:10.1037/h0092976. PMID 5340840. S2CID 15355866.
- <sup>6</sup> Carlson, N.R., et al. (2007). *Psychology: The Science of Behaviour - 4th Canadian ed.*. Toronto, ON: Pearson Education Canada
- <sup>7</sup> <https://gostrengths.com/what-is-goal-setting-theory/>
- <sup>8</sup> Bandura, Albert (1982). "Self-efficacy mechanism in human agency". *American Psychologist*. 37 (2): 122–147. doi:10.1037/0003-066X.37.2.122
- <sup>9</sup> Kolbe, Kathy "Self-efficacy results from exercising control over personal conative strengths", 2009)
- <sup>10</sup> (Reference: Locke, E. A., Chah, D., Harrison, S. & Lustgarten, N. (1989). "Separating the effects of goal specificity from goal level". *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 43 (2): 270–287. doi:10.1016/0749-5978(89)90053-8.) (Reference: Locke, Edwin A.; Latham, Gary P. (September 2002) [2002]. "Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: a 35-year odyssey". *American Psychologist*. 57 (9): 705–717. CiteSeerX 10.1.1.126.9922. doi:10.1037/0003-066X.57.9.705. PMID 12237980.
- <sup>11</sup> (Reference: Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545. Pages 342-348)
- <sup>12</sup> Berridge KC (April 2012). "From prediction error to incentive salience: mesolimbic computation of reward motivation". *Eur. J. Neurosci*. 35 (7): 1124–1143. doi:10.1111/j.1460-9568.2012.07990.x. PMC 3325516. PMID 22487042.
- <sup>13</sup> Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545.
- <sup>14, 15, 16</sup> Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545.
- <sup>17</sup> Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545.
- <sup>18</sup> Gollwitzer and Brandstatter (1997). "Implementation intentions and effective goal pursuit". *Journal of Personality and Social Psychology*. 73 (1): 186–199. CiteSeerX 10.1.1.730.7918. doi:10.1037/0022-3514.73.1.186.
- <sup>18</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>19</sup> [http://home.uchicago.edu/ourminsky/Goal-Gradient\\_Illusionary\\_Goal\\_Progress.pdf](http://home.uchicago.edu/ourminsky/Goal-Gradient_Illusionary_Goal_Progress.pdf)
- <sup>19</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>20</sup> Amir, O., & Ariely, D. (2008). "Resting on laurels: The effects of discrete progress markers as subgoals on task performance and preferences". *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*. 34 (5): 1158–1171. doi:10.1037/a0012857. PMC 2597002. PMID 18763898.
- <sup>21</sup> Bonezzi, A., Brendl, C. M., & De Angelis, M (2011). "Stuck in the Middle The Psychophysics of Goal Pursuit". *Psychological Science*. 22 (5): 607–612. doi:10.1177/0956797611404899. PMID 21474842. S2CID 13063977.
- <sup>22</sup> Hull, Clark L. (1932). "The goal-gradient hypothesis and maze learning". *Psychological Review*. 39 (1): 25–43. doi:10.1037/h0072640.
- <sup>23</sup> Heath, C., Larrick, R. P., & Wu, G (1999). "Goals as reference points". *Cognitive Psychology*. 38 (1): 79–109. CiteSeerX 10.1.1.474.3054. doi:10.1006/cogp.1998.0708. PMID 10090799.
- <sup>23</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>24</sup> Heath, C., Larrick, R. P., & Wu, G (1999). "Goals as reference points". *Cognitive Psychology*. 38 (1): 79–109. CiteSeerX 10.1.1.474.3054. doi:10.1006/cogp.1998.0708. PMID 10090799.
- <sup>24</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>25</sup> Heath, C., Larrick, R. P., & Wu, G (1999). "Goals as reference points". *Cognitive Psychology*. 38 (1): 79–109. CiteSeerX 10.1.1.474.3054. doi:10.1006/cogp.1998.0708. PMID 10090799.
- <sup>25</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>26</sup> Heath, C., Larrick, R. P., & Wu, G (1999). "Goals as reference points". *Cognitive Psychology*. 38 (1): 79–109. CiteSeerX 10.1.1.474.3054. doi:10.1006/cogp.1998.0708. PMID 10090799.
- <sup>26</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>27</sup> Heath, C., Larrick, R. P., & Wu, G (1999). "Goals as reference points". *Cognitive Psychology*. 38 (1): 79–109. CiteSeerX 10.1.1.474.3054. doi:10.1006/cogp.1998.0708. PMID 10090799.

- <sup>27</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>28</sup> Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404\_3.
- <sup>28</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>29</sup> Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404\_3.
- <sup>30</sup> Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404\_3.
- <sup>30</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>31</sup> Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404\_3.
- <sup>31</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>32</sup> Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404\_3.
- <sup>32</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>33</sup> Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404\_3.
- <sup>33</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>34</sup> Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404\_3.
- <sup>34</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Goal\\_pursuit](https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit)
- <sup>35</sup> "SWOT Analysis: Discover New Opportunities, Manage and Eliminate Threats". [www.mindtools.com](http://www.mindtools.com). 2016. Retrieved 23 November 2020
- <sup>35</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT\\_analysis](https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT_analysis)
- <sup>36</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT\\_analysis](https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT_analysis)
- <sup>36</sup> SWOT analysis. (2020, November 04). Retrieved November 23, 2020, from [https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT\\_analysis](https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT_analysis)
- <sup>37</sup> Strategic fit. (2020). In Wikipedia. [https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Strategic\\_fit&oldid=936769693](https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Strategic_fit&oldid=936769693)
- <sup>38</sup> Camp, R. C. (1989). *Benchmarking: The search for industry best practices that lead to superior performance*. Quality Press ; Quality Resources.
- <sup>39</sup> "1 Peter 1:16: Christians God-like Men, The duty and discipline of Christian hope". [www.biblehub.com](http://www.biblehub.com).
- <sup>39</sup> <https://en.wikipedia.org/wiki/Discipline>
- <sup>40</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Time\\_management](https://en.wikipedia.org/wiki/Time_management)
- <sup>41</sup> Alcaro A, Panksepp J (2011). "The SEEKING mind: primal neuro-affective substrates for appetitive incentive states and their pathological dynamics in addictions and depression". *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 35 (9): 1805–1820. doi:10.1016/j.neubiorev.2011.03.002. PMID 21396397. S2CID 6613696
- <sup>41</sup> Alcaro A, Panksepp J (2011). "The SEEKING mind: primal neuro-affective substrates for appetitive incentive states and their pathological dynamics in addictions and depression". *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 35 (9): 1805–1820. doi:10.1016/j.neubiorev.2011.03.002. PMID 21396397. S2CID 6613696
- <sup>41</sup> "Key DSM-IV Mental Status Exam Phrases". Gateway Psychiatric Services. Mood and Affect. Archived from the original on 13 November 2013. Retrieved 24 November 2020.
- <sup>41</sup> Cohen EE, Ejsmond-Frey R, Knight N, Dunbar RI (2010). "Rowers' high: behavioural synchrony is correlated with elevated pain thresholds". *Biol. Lett.* 6 (1): 106–8. doi:10.1098/rsbl.2009.0670. PMC 2817271. PMID 19755532
- <sup>41</sup> Malenka RC, Nestler EJ, Hyman SE (2009). Sydor A, Brown RY (eds.). *Molecular Neuropharmacology: A Foundation for Clinical Neuroscience* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill Medical. pp. 191, 350–351, 367–368, 371–375. ISBN 9780071481274.
- <sup>41</sup> Georgiadis JR, Kringelbach ML (July 2012). "The human sexual response cycle: brain imaging evidence linking sex to other pleasures" (PDF). *Prog. Neurobiol.* 98 (1): 49–81. doi:10.1016/j.pneurobio.2012.05.004. PMID 22609047. S2CID 3793929
- <sup>41</sup> Blum K, Werner T, Carnes S, Carnes P, Bowirrat A, Giordano J, Oscar-Berman M, Gold M (March 2012). "Sex, drugs, and rock 'n' roll: hypothesizing common mesolimbic activation as a function of reward gene polymorphisms". *Journal of Psychoactive Drugs*. 44 (1): 38–55. doi:10.1080/02791072.2012.662112. PMC 4040958. PMID 22641964

- <sup>41</sup> Ankowiak, William; Paladino, Thomas (2013). "Chapter 1. Desiring Sex, Longing for Love: A Tripartite Conundrum". In Jankowiak, William R. (ed.). *Intimacies: Love and Sex Across Cultures*. Columbia University Press. p. 13. ISBN 9780231508766.
- <sup>41</sup> Johnson BA (2010). *Addiction Medicine: Science and Practice*. Springer Science & Business Media. p. 133. ISBN 9781441903389.
- <sup>41</sup> Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- <sup>42</sup> Berridge KC, Kringelbach ML (May 2015). "Pleasure systems in the brain". *Neuron*. 86 (3): 646–664. doi:10.1016/j.neuron.2015.02.018. PMC 4425246. PMID 25950633
- <sup>42</sup> Castro, DC; Berridge, KC (24 October 2017). "Opioid and orexin hedonic hotspots in rat orbitofrontal cortex and insula". *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 114 (43): E9125–E9134.
- <sup>42</sup> Kringelbach ML, Berridge KC (2012). "The Joyful Mind" (PDF). *Scientific American*. 307 (2): 44–45. Bibcode:2012SciAm.307b..40K. doi:10.1038/scientificamerican0812-40. PMID 22844850. Archived from the original (PDF) on 29 March 2017.
- <sup>42</sup> Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- <sup>43</sup> Szabo A, Billett E, Turner J (2001). "Phenylethylamine, a possible link to the antidepressant effects of exercise?". *Br J Sports Med*. 35 (5): 342–343. doi:10.1136/bjism.35.5.342. PMC 1724404. PMID 11579070
- <sup>43</sup> Tantimonaco M, Ceci R, Sabatini S, Catani MV, Rossi A, Gasperi V, Maccarrone M (2014). "Physical activity and the endocannabinoid system: an overview". *Cell. Mol. Life Sci*. 71 (14): 2681–2698. doi:10.1007/s00018-014-1575-6. PMID 24526057. S2CID 14531019
- <sup>43</sup> Dinas PC, Koutedakis Y, Flouris AD (2011). "Effects of exercise and physical activity on depression". *Ir J Med Sci*. 180 (2): 319–325. doi:10.1007/s11845-010-0633-9. PMID 21076975. S2CID 40951545
- <sup>43</sup> Szabo A, Billett E, Turner J (2001). "Phenylethylamine, a possible link to the antidepressant effects of exercise?". *Br J Sports Med*. 35 (5): 342–343. doi:10.1136/bjism.35.5.342. PMC 1724404. PMID 11579070
- <sup>43</sup> Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- <sup>44</sup> Zatorre RJ (March 2015). "Musical pleasure and reward: Mechanisms and dysfunction". *Ann. N. Y. Acad. Sci*. 1337 (1): 202–211. Bibcode:2015NYASA1337..202Z. doi:10.1111/nyas.12677. PMID 25773636. S2CID 22212386
- <sup>44</sup> Zatorre RJ (March 2015). "Musical pleasure and reward: mechanisms and dysfunction". *Ann. N. Y. Acad. Sci*. 1337 (1): 202–211. Bibcode:2015NYASA1337..202Z. doi:10.1111/nyas.12677. PMID 25773636. S2CID 22212386
- <sup>44</sup> Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- <sup>45</sup> Goldstein A, Hansteen RW (1977). "Evidence against involvement of endorphins in sexual arousal and orgasm in man". *Archives of General Psychiatry*. 34 (10): 1179–1180. doi:10.1001/archpsyc.1977.01770220061006. PMID 199128
- <sup>46</sup> "Merriam-Webster definition". Archived from the original on 7 January 2015. Retrieved 24 November 2020.
- <sup>46</sup> Malenka RC, Nestler EJ, Hyman SE (2009). Sydor A, Brown RY (eds.). *Molecular Neuropharmacology: A Foundation for Clinical Neuroscience* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill Medical. pp. 191, 350–351, 367–368, 371–375. ISBN 9780071481274
- <sup>47</sup> Reference: <https://jamesclear.com/zanshin>
- <sup>48</sup> Nakamura, J.; Csikszentmihályi, M. (20 December 2001). "Flow Theory and Research". In C. R. Snyder Erik Wright, and Shane J. Lopez (ed.). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press. pp. 195–206. ISBN 978-0-19-803094-2. Retrieved 20 November 2013.
- <sup>49</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Flow\\_\(psychology\)#cite\\_note-Finding\\_Flow-10](https://en.wikipedia.org/wiki/Flow_(psychology)#cite_note-Finding_Flow-10)
- <sup>49</sup> Mihaly Csikszentmihályi (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row. ISBN 978-0-06-016253-5.
- <sup>49</sup> Csikszentmihalyi, M., *Finding Flow*, 1997, p. 31
- <sup>50</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Comfort\\_zone](https://en.wikipedia.org/wiki/Comfort_zone)
- <sup>51</sup> <https://en.wikipedia.org/wiki/Obstacle>
- <sup>52</sup> "Time". *The American Heritage Dictionary of the English Language* (Fourth ed.). 2011. <https://en.wikipedia.org/wiki/Time>
- <sup>53</sup> Sull, Donald N.; Wang, Yong (June 6, 2005). "The Three Windows of Opportunity". Working Knowledge. Harvard Business School. Retrieved 25 April 2016.
- <sup>54</sup> Locke, Edwin A.; Latham, Gary P. (1990). *A theory of goal setting & task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. ISBN 978-0139131387. OCLC 20219875.
- <sup>54</sup> <https://en.wikipedia.org/wiki/Goal>
- <sup>55</sup> Karl Anders Ericsson (1996), *The road to excellence: the acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports, and games*, ISBN 978-0-8058-2231-1



- <sup>56</sup> <https://en.wikipedia.org/wiki/Freedom>
- <sup>57</sup> Sharma, Arvind (2008). *Philosophy of religion and Advaita Vedanta: a comparative study in religion and reason*. Pennsylvania State University Press. ISBN 978-0271028323. OCLC 759574543.
- <sup>58</sup> Gordon., Betts, J. *Anatomy, and physiology*. DeSaix, Peter., Johnson, Eddie., Johnson, Jody E., Korol, Oksana., Kruse, Dean H., Poe, Brandon. Houston, Texas. p. 9. ISBN 9781947172043. OCLC 1001472383
- <sup>59</sup> Schacter, Daniel L. (2011). *Psychology Second Edition*. 41 Madison Avenue, New York, NY 10010: Worth Publishers. pp. 482–483. ISBN 978-1-4292-3719-2.
- <sup>60</sup> <https://en.wikipedia.org/wiki/Attention>
- <sup>61</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Sublimation\\_\(psychology\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Sublimation_(psychology))
- <sup>62</sup> Wong DW, Hall KR, Justice CA, Wong L (2014). *Counseling Individuals Through the Lifespan*. Sage Publications. p. 326. ISBN 978-1483322032. Intimacy: As an intimate relationship is an interpersonal relationship that involves physical or emotional intimacy. Physical intimacy is characterized by romantic or passionate attachment or sexual activity. In, [https://en.wikipedia.org/wiki/Intimate\\_relationship](https://en.wikipedia.org/wiki/Intimate_relationship)
- <sup>63</sup> <https://www.hillandponton.com/human-body-organ-systems/>
- <sup>64</sup> <https://en.wikipedia.org/wiki/Fear>
- <sup>64</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Emotional\\_security](https://en.wikipedia.org/wiki/Emotional_security)
- <sup>65</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Psychological\\_resilience](https://en.wikipedia.org/wiki/Psychological_resilience)
- <sup>66</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Inner\\_peace](https://en.wikipedia.org/wiki/Inner_peace)
- <sup>67</sup> Stevenson, Angus; Lindberg, Christine A. (2011). "opportunity cost". Oxford University Press. ISBN 978-0-19-539288-3. Also, [https://en.wikipedia.org/wiki/Opportunity\\_cost](https://en.wikipedia.org/wiki/Opportunity_cost)
- <sup>68</sup> <https://www.tillerhq.com/2018-1-9-your-brain-on-debt/>
- <sup>69</sup> Mccarthy, Gabby (2018-10-09). *Introduction to Metaphysics*. Scientific e-Resources. ISBN 978-1-83947-365-4. Also, <https://en.wikipedia.org/wiki/Mind>
- <sup>69</sup> Arenas M.C., Manzanedo C. (2016) *Novelty Seeking*. In: Zeigler-Hill V., Shackelford T. (eds) *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8\\_1095-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1095-1)
- <sup>70</sup> Reference: <https://jamesclear.com/zanshin>
- <sup>71</sup> Schultz, D. P.; Schultz, S. E. (2012). *A history of modern psychology (10th ed.)*. Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning. pp. 67–77, 88–100. ISBN 978-1-133-31624-4. Also, "psychology | Origin and meaning of psychology by Online Etymology Dictionary". Also, [www.etymonline.com](http://www.etymonline.com). Also, <https://en.wikipedia.org/wiki/Introspection>
- <sup>71</sup> [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-22195-3\\_4](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-22195-3_4)
- <sup>72</sup> Schumpeter, Joseph A., 1883–1950 (1983). *The theory of economic development: an inquiry into profits, capital, credit, interest, and the business cycle*. Opie, Redvers, Elliott, John E. New Brunswick, New Jersey. ISBN 0-87855-698-2. OCLC 8493721
- <sup>73</sup> Ryan, Richard M.; Deci, Edward L. (2000). "Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions". *Contemporary Educational Psychology*. 25 (1): 54–67. CiteSeerX 10.1.1.318.808. doi:10.1006/ceps.1999.1020. PMID 10620381. Also, <https://en.wikipedia.org/wiki/Motivation>
- <sup>74</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Financial\\_independence](https://en.wikipedia.org/wiki/Financial_independence)
- <sup>75</sup> Schultz, D. P.; Schultz, S. E. (2012). *A history of modern psychology (10th ed.)*. Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning. pp. 67–77, 88–100. ISBN 978-1-133-31624-4.
- <sup>76</sup> Prochaska, James O.; DiClemente, Carlo C. (2005). "The transtheoretical approach". In Norcross, John C.; Goldfried, Marvin R. (eds.). *Handbook of psychotherapy integration*. Oxford series in clinical psychology (2nd ed.). Oxford; New York: Oxford University Press. pp. 147–171. ISBN 978-0195165791. OCLC 54803644
- <sup>77</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Velocity\\_of\\_money](https://en.wikipedia.org/wiki/Velocity_of_money)
- \* Please note that all Wikipedia references have been double-checked with source material that is accessible via references within Wikipedia articles.

# INDEX

- 12 Dimensions 38
- Abuse of Money 39, 115
- ATOD & G 134
- Attracting Financial Success 132
- Awakened Intelligence 145, 146
- Benchmarking 85
- Blossoming 91
- Buy Now & Pay Now 122
- Central Theme 39
- Clarity of Completion 83
- Comfort Zone 54
- Commitment 58
- Competitive Intelligence 69
- Conflicts 44
- Conscious Mind 106
- Conservation 63
- Copulation-Induced Euphoria 125
- Core Energy 51
- Core Energy Diagram 38
- Core Energy Fragmentation 131
- Current Status 56
- Deliberate Practice 149
- Desire 52
- Detecting Energy 40
- Diminishing Sensitivity 81
- Distal Goals 79
- Drug-Induced Euphoria 126
- Emotional Energy 131
- Ending in Energy 124
- Energetic Activation 154
- Energetic Fusion 144
- Energetic Integration 130
- Energetic Intelligence 124
- Energetic Novelty 122
- Energetic Success 145
- Energy 38
- Energy in Action 52
- Energy in Action 52
- Energy in Desire 52
- Energy in the Mind 51
- Engaging Energy 123
- Entertaining Energy 124
- Equalizing Energy 124
- Equipping Energy 124
- Ethical Energy 152
- Euphoria 124
- Exercise-Induced Euphoria 125
- Experiential Freedom 63
- Experiential Reasoning 146
- Financial Growth 100
- Financial Potential 145
- Goal Pursuit 82
- Goal Setting 77
- Goal Valence 83
- Goal-Gradient Hypothesis 80
- Goals 75
- Gratitude 130
- Healthy Body 99
- Hedonic Hotspots 125
- Heraclitus 43
- Homeostatic Imbalances 133
- Hyper-Focused Greed 132
- Incentive Salience 78
- Individualized Ego 105, 107
- Inner Opulence 148
- Inner Research 123
- Inner World 110, 169
- Intellect 105
- Internal Non-Contradiction 69
- Internal Significance 58

**Intrinsic Interests 83**  
**Locus of Control**  
**Loss Aversion 81**  
**Low Self-Esteem 136, 152**  
**Meditative Intelligence 79**  
**Mental Discipline 120**  
**Mental Health Problems 135**  
**Mental Powers 157**  
**Mind 105**  
**Mindset Theory of Action 77**  
**Misuse of Money 115**  
**Money 59**  
**Money as a Vitamin 165**  
**Money Earned 49**  
**Money Found 48**  
**Money Inherited 48**  
**Money Stolen 48**  
**Money Won 48**  
**Money's Impact 48**  
**Mt. Everest 21**  
**Music-Induced Euphoria 125**  
**Negative Emotions 135**  
**Negative Memories 134**  
**Negative Perceptions 132**  
**Novelty Saturation 133**  
**Novelty Seeking 126**  
**Obstacles 87**  
**Opportunity Recognition 86**  
**Opulence 141**  
**Painful Emotions 135**  
**Peak States 58**  
**Performance Enhancement 148**  
**Performance Indicators 70**  
**Persistence 86**  
**Personal Identity 119**  
**Personality 119**  
**Physiological Systems 109**

**Physiology 109**  
**Point of Saturation 133**  
**Primal Energy 129**  
**Prison of Human Conflicts 143**  
**Problem Gambling 123**  
**Process-Oriented Mindset 157**  
**Psychological Time 112**  
**Progression 42, 53**  
**Prospect Theory Perspective 80**  
**Proximal Closure 82**  
**Proximal Goals 79**  
**Psychological Fragmentation 130**  
**Psychological Time 112**  
**Reference Points 80**  
**Regression 42**  
**Revitalization 109**  
**Reward 78**  
**Risk 95**  
**Sacred State 110**  
**Sacrifice of Energy 152**  
**Self-Efficacy 101**  
**Significant Other 133**  
**Skill Development 151**  
**SMART Objectives 77**  
**Spend-Save-Give 122**  
**Spiritual Path 133**  
**Stagnation 53**  
**STOP Acronym 89**  
**Strategic Fit 84**  
**Structural Intelligence 69**  
**Subconscious Mind 106**  
**Subgoals 93**  
**Survival Instincts 34**  
**SWOT Analysis 84**  
**Temptation 131, 197**  
**Time Management 119, 120**  
**Transformation**

## 著者について



リッキー・シン氏は、1969年7月28日にインドのニューデリーで3人兄弟（つまり、2人の姉妹とリッキー）の長男として生まれました。1988年に米国に移住したリッキーは、1992年に最初のビジネスを購入し、それ以来振り返っていません。彼は、コンビニエンスストア、ガソリンスタンド、セブンイレブン、タバコ店、テクノロジースタートアップ、レストラン、デリ、その他の食品施設を経営するなど、多様なビジネス経験と専門知識を持っています。成果には次のようなものがあります。

- a) 成功した連続起業家
- b) デラウェア州のすべての Speedy ガソリン スタンドのオーナー
- c) 50州で52回のマラソンを完走した
- d) 5,000 マイルから135 マイルまでの複数の距離を走る超耐久アスリート
- e) マナサル山（8番目に高い地点）やエベレスト山を含む複数の山に登った。
- f) エベレスト登頂に成功した2人目のインド系アメリカ人、そして初のシーク教徒アメリカ人
- g) 情熱的な慈善家、人間の向上に興味がある
- h) 多様な環境でやる気を起こさせる講演者

シン氏は2人の子供を持つ愛情深い父親であり、妻との結婚生活に専念し、両親の世話をすることを強く信じています。彼の母親はデラウェア州ウィルミントンの家で彼と一緒に暮らしています。