

# はじめに

「ストレスフリーで楽しく裕福になる7つの習慣」  
をダウンロードしていただき有難うございます。

本書はスマートフォンで  
読まれることを想定しています。

読みやすくするために、  
短い文章で改行を多めにしています。

本書では、7つの朝習慣で

「1日を高い生産性で効率よく過ごせる」  
「体重を減らして、健康的な体になる」  
「充実した朝になり、理想の人生に近づく」

を手に入れることができます。

もしあなたが、毎朝起きるたびに

- ・ 漠然とした不安、ストレスを感じる
- ・ 忙しく余裕のない生活が嫌だ
- ・ 自分のやりたいことができない

と悩んでいるなら最後までご覧ください。

あなたにとって理想の朝の過ごし方は何ですか？

例えば、

- ・ 朝は自分のスキル、キャリアUPの時間にしたい。
- ・ 朝からストレス、不安が無くなり、気分よく出社できる。
- ・ 健康的な食事や運動をして、疲れにくい体になりたい。
- ・ バタバタせずに余裕を持った朝を過ごしたい。
- ・ 理想の人生に向けて  
前進している実感を得て充実させたい。

これがあなたにとって理想の朝だとしたら、  
お役に立てるお話をご紹介します。

なぜなら、海外では多くの人に取り組んでおり、  
実証済みの習慣だからです。

私の朝は、以前まで  
ギリギリまで二度寝、三度寝して、  
急に起き上がりバタバタした  
時間を過ごしていました。

まるでニワトリのように  
部屋中を駆け巡っていました。

毎日深夜3時近くまで働き、帰宅後は即就寝。  
そして翌朝バタバタのニワトリ生活。

私は会社の仕事に追われるだけの毎日で、  
自分が目指していた  
人生の目標を忘れていました。

毎日忙しく頑張っているように見えて、  
「人生のやり甲斐なんだっけ？」  
という虚しい状態です。

そこで、海外で  
「朝習慣」という言葉に出会いました  
※もちろん日本にも朝習慣はあります。

それは「朝活」みたいに朝から外出して  
1時間「○○勉強会」「○○交流会」  
のようなものではありません。

そして朝の小さな習慣を積み重ねた結果、

会社中心の生活が、  
自分中心の生活に変わり、  
充実した人生に変わっていきました。

朝から「ダルいなー」  
というストレスが無くなっていき、  
心と体が軽くなっていきました。

私は確実に理想の人生に向けて  
一歩ずつ前進していることが実感でき、  
心の充実感が生まれて、  
素晴らしい結果を出してきました。

では、毎朝、  
どのような習慣を取り入れていったのか？

その秘密と具体的な習慣を  
お届けしたいと思います。

それでは、

あなたの人生を変える新しい朝習慣の旅を  
スタートさせていきましょう！！

♡フォロー＆友だち大歓迎！♡

・公式ブログ⇒<http://www.monster-presents.jp>

・Facebook⇒<https://www.facebook.com/eisuke.nishino>

・YouTube⇒<http://qq2a.biz/AcUm>

## 第0章:人生を変える朝習慣の重要性

この章では、次の2点をご説明します。

- ・朝の習慣を取り組むメリット
- ・本書の活用方法

それでは、早速見ていきましょう。

====

朝に行く理由は、

目覚めの朝は、最も頭が働きやすい時間帯  
と言われているからです。

朝は他人に邪魔されにくいため、

私たちの多くは静かな時間を過ごしています。

そこで、朝に様々な習慣を行うことにより、

午後も過ぎても高い生産性、集中力を  
長時間保つことができると言われています。

つまり、ストレスを減らしつつ、  
1日を効率よく過ごすことができます。

さらに、朝の習慣を行うことで、  
忙しい1日を乗り切るモチベーションや  
エネルギーを生み出す効果もあります。

「早起きは三文の徳」という言葉があるように、  
朝早く起きることが人生に良い影響を与えることは、  
あなたもご存知かと思います。

しかし、頭で理解してはいても、

「何をしたいかわからない」  
「朝から頑張る余裕、時間、気力がない」  
「そんなストイックなことできない」  
「朝から交流会ってそんな暇じゃないわ！」

という方がほとんどではないでしょうか??

そんなあなたに、わずか5分で  
実行できる朝の習慣をご紹介します。

毎朝、1時間早く起きる必要ありません。

スキマ時間でできます。

外出する必要ありません。

自宅でできます。

## ★★本書の活用方法★★

あなたが一番実行しやすい  
習慣を選んで始めてください。

そして、少しずつ慣れてきたら、  
あなたの好きな習慣を組み合わせ、  
約30分間の習慣を作ってみてください。

あなたのライフスタイルに合わせて習慣化できれば、

1日の過ごし方、気分、生産性、集中力、  
人生の楽しさなど、あらゆる効果が期待できます。

====

## 第1章:キャリアアップの朝習慣

あなたの人生を、  
会社の仕事に支配されないために、  
キャリアやスキルアップの習慣を取り入れましょう。

この習慣を積み重ねることができれば、  
考え方や行動が変わっていきます。

====

### ①1日の予定など計画する

★所要時間=5分★

もしあなたが  
スケジュールを作っていないければ、  
1日が終わった時に、

「今日も何も変わらない1日だった」  
「重要だから今日やるって決めたのにやってない・・・」

という同じことの繰り返しの生活になります。

そこで、あなたは日中に達成したい  
タスクリストを作成し、  
優先順位を決める必要があります。

1日が終わるまでに完了したい  
タスクリストを作成します。

タスクリストは、仕事に限らず、  
日常生活でやるべきタスクでも構いません。

完了するのが難しいタスクリストを  
作成する必要ありません。

実行可能で効率的にできるような  
タスクを設定してください。

例えば、「今日は部屋の掃除」という  
大きなタスクではなく、  
「今日は玄関の掃除」と簡単に  
実行できるタスクにしてください。

1日のタスクを思い出す手間、  
考える時間が減って、  
効率よい1日になります。

## ②タスクを実行可能なステップに分解する

★所要時間＝4分★

例えば現在、あなたに取り組んでいる  
タスク(プロジェクト)が、  
どこから手をつけてイイのか  
分からないほど圧倒的な量だとします。

上司から仕事を丸投げされることは  
よくあるものです。

多くの人は、初めての仕事ほど、  
何をしたいかわからず思考停止してしまいます。

アフリカで「象を食べる方法」に関する格言があります。

これは「巨大な象を食べるには、  
一口サイズに切って食べろ」という考え方です。

ビジネスで置き換えると  
「大きな仕事は実行可能な  
レベルまで小さく分解すること」を意味します。

しかし多くの人が、  
タスクを小さく分解する作業を行いません。

たとえ入社してから分解作業を始めても、  
他の仕事に追われて、うまくできない人が多いです。

この分解作業(何からすべきか整理)は、  
誰にも邪魔されない朝に行うことが大切です。

あなたは、入社時には、やるべきことが  
整理されているので  
生産性を向上させることができます。

タスクを小さなアクションに分解することで、  
仕事を遂行する糸口が見えてきます。

是非、取り入れてみましょう。

### ③副業の情報収集

★所要時間=5分★

副業解禁によって、  
本業以外の収入を得る時代になりました。

あなたの将来の人生設計  
において大切なことです。

しかし、多くの人は副業に興味がある一方で、  
何も調べていません。

給料日に副業について  
意識して調べるくらいです。

もしあなたが会社員、主婦、学生であれば、  
「どのような稼ぎ方」があるのか  
を知る必要があります。

だからあなたは、  
思いついた時に調べるのではなく、  
毎朝5分間だけでも費やしてください。

できれば、あなたの本業やプライベートを邪魔せず、  
自分の好きなペースでできる副業をお勧めします。

例えばネットを使った副業など様々あります。

私の作品で次の本があります。

「在宅でもネット副業で毎月5万円を稼ぐ方法—  
お金に余裕がない生活を変えたい人へ」

ご興味のある方はご参考までに⇒<http://amzn.asia/aAgxRJ0>

私の本に限らず、複数の雑誌など購入して、  
毎日調べるだけでもたくさんの知識が身に付きます。

もしあなたが将来のお金の不安があるなら、  
コツコツと調べてみてはいかがでしょうか。

知識が増えるとチャンスをつかみやすくなり、  
大きな失敗を避けることもできます。

## ④夢を見える化で現実にする

★所要時間=3分★

あなたの目標や夢を表す  
画像(写真)をノートに貼り付けてください。

目標を紙に書くことも大切ですが、  
写真を使って視覚化することは  
もっと効果的です。

理由は、視覚化された夢の方が、  
記憶に残りやすいからです。

逆に言えば、  
多くの人が抱く夢や目標が叶わない理由は、

忘れるからです。

その一瞬は夢や目標を強く抱きますが、  
忙しい日々になると、  
あの時の強い意志を忘れてしまいます。



だから、あなたが常に目標を忘れず、  
どうすれば叶えられるか？

と考え続けるためには  
忘れないようにしなくてははいけません。

そこでこの夢の視覚化は最適です。

あなたが欲しい車があるなら  
車の写真を張り付けてください。

お勧めのアプリがあります。  
「lino」です。

このアプリを使って夢や目標を  
再認識する習慣を作ってくださいね！

=====

## 第2章:お金の朝習慣

お金の重要性は  
説明しなくても大丈夫かと思えます。

節約や金銭管理を身に付ける習慣です。

=====

### ⑤経費を確認する(前日から)

★所要時間＝5分★

これは会社員より、  
個人事業主やフリーランスの方が大切です。  
※主婦も大切かもしれませんね。

各支出の領収書、クレジットカードなど  
保管してください。

それから、一日の終わりに  
購入の説明と金額を記入してください。

今の時代は、マネーフォワードなど  
便利なアプリがありますが  
習慣化しましょう。

私もこれは後回しにしがちです。

しかし、確定申告でバタバタを避けるために  
最低でも月1回は見直しましょう。

### ###⑧お金の予算管理

★所要時間=3分★

お金の予算管理の習慣は2つあります。

1つ目の習慣は、日常のお金の使い道の確認です。

2つ目の習慣は、毎週の予算レビューです。

あなたがお金をどこで使っているのか、  
何に多く費やしているのかを把握して、  
今後の使い道を考えることは大切です。

次のような質問をしてください。

「わざわざ買う必要のない支出はあるか？」

「なぜその商品を購入したか？」

それは必要だったのか？衝動買い？」

「毎日よく買う商品で

もっと安く買える商品はないのか？」

毎日150円のお茶代を100円のお茶にするなど。

「気付かない間に浪費している支出はないか？」

アプリ利用料など月額料金の見直し。

「本当に私にとって

重要なことにお金を使っているのか？」

このような見直しを行うだけで

大きな節約になります。

「いつもお金が貯まらず  
何に使ったかわからない・・・」  
となってしまう方は是非やってみましょう！

## ⑥お金の勉強をする

★所要時間＝5分★

多くの人は金融や資産やお金に関する知識が乏しいです。

大切なことと理解していながら  
なかなか勉強できていません。

本を買って読んだり、本が嫌であれば  
スマホのアプリで簡単に勉強できます。  
情報収集もできます。

もし、あなたが  
お金の知識を増やす勉強をしていないなら、  
これを機会に取り組んでみることをおすすめします。

スマホのアプリ検索で  
「お金 勉強」と検索して  
インストールしておきましょう。

## 第3章:健康の朝習慣

あなたの体重を減らして、  
健康的な体になる習慣をご紹介します。

私は、医者や栄養士など専門家ではないので、  
医学的な根拠をお求めの方はご了承ください。

=====

## ⑦毎日、体重測定をする

★所要時間＝1分★

あなたがダイエットしている、  
していないに限らず、  
体重測定をすることをお勧めします。

理由は、定期的に体重を測定することで、  
健康や運動の意識を高めることができるからです。

また、  
「どのような食生活をしたら、  
体重がどれくらい変動するのか？」  
という感覚を知っておくことは重要です。

すると過度な暴飲暴食が減り、  
無意識にダイエット感覚が身に付きます。

「私は痩せたいと思わない」とかではなく、  
健康上の自己管理として取り組んでみましょう。

## ⑧ トランポリンで運動

★所要時間＝5分★

私が本書で最もおススメする朝の習慣です。

そしてとっっても疲れません。

あなたが子供の頃にジャンプして遊んだあの  
「トランポリン」です。

現在、欧米では非常に  
注目されている新しい運動です。

よく巷である

「毎朝30分～1時間の運動をしましょう！」

「できる人は朝筋トレをする」

とあります。

しかし、理想として素晴らしいですが、  
そんなストイックな方は少ないです。

そこで注目されているのが  
「トランポリン」です。

多くのメリットがあります。

- ・ストレス解消。
- ・沈んだ気持ちをジャンプで持ち上げて元気になる。
- ・リンパの循環が良くなり、美肌効果
- ・5分でジョギング1キロに相当
- ・体幹が鍛えられて姿勢が良くなる

さらに、

- ・場所を取らず、静かにどこでもできます。

「トランポリン」というと大きくて、  
値段も高いイメージをお持ちかと思います。

しかし、amazonで

「トランポリン 1人用」

と検索してみてください。

価格は5,000円以下で購入できます！！

朝の運動ムリ！という方は是非やってみましょう。

子供の頃の楽しさを思い出して元気になります。

あなたはトランポリン5分間できますか？

「トランポリン5分なんて楽勝でしょ」

と思うかもしれませんが

子供の頃は出来たと思います。

しかし、大人になると

意外と皆さん体力が持ちません。

それだけエネルギーを使います。

是非チャレンジしてみてください！！

## ⑨冷たい水にレモンを入れて飲む

★所要時間=2分★

綺麗なガラスのコップに

水とレモンを入れて飲んで1日を始める。

できればミネラルウォーター  
とカットレモンがおすすめです。

忙しい人はポッカレモンで  
数滴たましてOKです。

この簡単な習慣は  
あなたに多くのメリットをもたらします。

- ・早く目を覚ます
- ・息を爽やかにする
- ・大量のビタミンを得る
- ・飢えの感情を減らす

だそうです。

これは簡単にできて  
あなた1日のスタートダッシュ  
を切るには最適な方法です。

あなたがすることは  
グラスに水を注ぎ  
レモンジュースを数滴加えるだけです。

簡単ですよ？

## ⑩7分間のワークアウト

★所要時間=7分★

本書でハードルが高い運動です。  
しかし、トランポリン5分よりは楽です。  
ご安心ください。

朝の運動が良いは  
皆様ご存知かと思えます。

しかし、地方に住まわれている方は  
24時間ジムは少ないかと思えます。

そもそも朝から着替えて外出して運動は、  
かなりストイックです。

そこで、1時間ダラダラ運動するより、  
集中的にテンポよく行う  
7分間トレーニングは非常に効果的です。

7分間トレーニングのようなアプリを  
インストールしてください。

器具を使わずにできる  
トレーニングばかりです。

短時間で運動効果を出したい方は、  
おススメです。

====

## 第4章:学び&遊びの朝習慣

あなたの感性や価値観を豊かにする  
習慣をご紹介します。

====

### ①スキルアップに向け勉強

★所要時間=5分★

あなたのキャリア形成、  
または趣味でも構いません。  
スキルアップのために自己勉強をしましょう。

もしあなたが、  
何を勉強していいか分からない、  
興味があるモノがないなら、  
「何を学ぶべきか？」と調べる時間にしましょう。

学びたいことがないから、  
何も勉強しないという判断は良くありません。

意図的に時間を設定しましょう。

勉強時間5分は少なく見えますが  
継続すれば大きな結果を生みます。

習慣化する第一歩として、  
1つのスキルに関するトピックや  
課題を調べるには最適な時間です。

勉強する習慣がない方が、  
いきなり毎朝30分勉強しようと思っても、  
なかなか実行できないのが現実です。

勉強とは、  
机に座ってすることだけではありません。

学習スタイルは、本を読む、  
オーディオプログラムで音声を聞き流す、  
YouTubeで役立つ動画を聞き流す  
と様々です。

あなたのスタイルに合わせて  
取り組んでみてください。

本当に小さな積み重ねの威力は絶大です。

## ⑫インスピレーションを与えるビデオを見る

★所要時間＝10分★

あなたの価値観を広げて、  
あなたに感動を与えるビデオを見ましょう。

モチベーションは一瞬です。

あなたは一瞬だけ  
やる気に満ち溢れるかもしれません。  
しかし、何が辛いことが起きれば、  
すぐに気分が落ち込みます。

モチベーションを「リセット」するために  
使用できる1つの習慣は、  
感動的なビデオを見ることです。



2つの方法をお勧めします。

1つが「TEDトーク」です。

世界の各分野の著名な方が  
行うプレゼン(講演会)です。

動画の長さは10~20分が多いので、  
数日に分けて視聴して構いません。

TEDトークは日本語の字幕付きで  
見ることができます。無料です。

スマホのアプリで「TED」と検索すれば、  
たくさんの動画がアップされています。

または、YouTubeで「TED」と検索してください。

2つ目は、YouTubeチャンネルで  
インスピレーションを得た  
ビデオを見つけることもできます。

視聴時間を制限することをお勧めします。

無制限に設定すると気づいたら  
「バラエティ、ドラマ」  
を見ているかもしれません。。

できるだけ、あなたの価値観を広げる  
ビデオを見ることをお勧めします。

あなたが既に大好きな動画を見て感動することは、  
あなたの価値観を上書きしているだけです。

とても効果的な習慣なので是非やってみましょう。

## ⑬「お楽しみリスト」を作る

★所要時間=5分★

あなたは今後3ヶ月間で、  
やってみたい20のリストを作成してください。

これは目標リストではありません。

あなた自身や他人と一緒に  
楽しむことができるリストです。

唯一の条件は、  
あなたが楽しくなって  
幸せな気分になることです。

例えば、

- ・1日中寝まくってゴロゴロ、ダラダラする。
- ・家族と一緒に映画/ゲームをして過ごす。
- ・自然などハイキングに行く。
- ・息子とスポーツをする。
- ・カロリー気にせず、好きなものを食べる。
- ・新しい料理にチャレンジ。
- ・旅行、温泉など。
- ・ガンブラを作る。

私たちは、毎日の仕事の忙しさや  
人間関係のストレスで  
「楽しさ」を忘れてしまうものです。

夢の世界からストレス社会に  
連れ戻されてしまいます。

しかし、「お楽しみリスト」を作っておけば、  
忘れることもありません。

また、自分へのご褒美に向けて  
頑張ることができます。

積極的により多くの人生  
を楽しむ機会をつくってくれます。

早速、手帳やスマホに書き込んでいきましょう！

=====

## 第5章:整理整頓の朝習慣

心の掃除は大切ですが

身の回りを整理する習慣も大切です。

本書では掃除ではなく、

1日の仕事を快適に進める為の

準備などに触れていきます。

=====

## ⑭パソコンのデスクトップなど整理

★所要時間=2分★

もしあなたが日常的に

ノートパソコンを使うのであれば、

パソコンの中身を整理しましょう。

仕事の生産性を上げる為に

パソコンのパフォーマンス改善は大切です。

処理スピードが遅いパソコン

すぐにファイルを見つけられないなど

ストレスの原因になります。

もしあなたのパソコンが

- ・パソコンの周りが付箋だらけ
- ・デスクトップ画面がファイルで乱雑している
- ・メールBOXが迷惑メールだらけ。
- ・重たいファイルが隠れている

という症状がありますか？

とくにデスクトップ画面は、

あなたの頭の中を表している

と言っても過言ではありません。

仕事に追われている時ほど、

デスクトップが付箋、

ファイルだらけになります。

これらの処理は数分で行うことができます。

仕事の場面で

大きなストレス改善に繋がります。

お部屋の掃除だけでなく、

定期的にパソコンも、

ペットだと思って世話をあげてくださいね。

## ⑮翌日の荷物を事前に準備する

★所要時間＝5分★

朝の習慣とは少しズレますが、

夜寝る前に行う習慣です。

毎朝、ギリギリまで寝て

急いで慌てて混乱した

朝を迎える方は結構います。

ニワトリのように慌ただしく

駆け回るのはストレスになります。

そのような方は、寝る前に、

翌日に必要なモノを全てまとめて

玄関に置いておいてください。

朝起きたら準備する必要なく

スムーズな出発を切ることができます。

あなたが寝る前の時間に、

翌日に必要なモノを考えて、

準備することに5分間費やしてください。

例えば、

- ・書類作成
- ・どのカバンを持っていくか(とくに女性)
- ・教科書
- ・パソコンやスマホのACアダプタ※電源
- ・財布、キー、財布、お菓子、ペットボトル
- ・仕事終わりのジム用品
- ・子供のためのアイテム

翌日のスケジュールを見て、  
必要なものを全て揃えてから  
寝るようにしてください。

これを習慣化できれば、  
朝からストレスでいっぱいの  
生活は無くなっていきます。

あなたが毎朝、ニワトリのような  
日々を送っているのであればやりましょう！

=====

## 第6章:人間関係作りの朝習慣

歳をとると社外の友だちが  
増えにくくなる人が多いです。

新しい友達作りを行うための  
習慣を一つご紹介します。

=====

### ⑮楽しいイベント活動を調べる

★所要時間＝5分★

毎週、色んな人と共有できる  
イベントに参加するために  
時間を設定してください。

大人になるにつれて、  
社外の交流の場が減っていきます。

横のつながりを増やすことは  
人生を楽しくする一つの手段です。

地域や町の新聞、雑誌、ウェブサイト  
スマホのアプリなどで検索してください。

Googleやyahoo!にアクセスして

あなたの都市または町の名前と

次のいずれかの用語を入力します。

- ・ イベント
- ・ フェスティバル
- ・ 料理レッスン
- ・ クラブサークル
- ・ ボランティア
- ・ 勉強会

あなたが知らないところで多くのイベントが  
開催されていることに気付くはずですよ。

検索だけでもやってみましょう！

楽しそうなイベントが

たくさんあるかもしれませんよ！

## 第7章:感謝の朝習慣

感謝を示す方法はたくさんあります。

そこで、私が日常的に行っていること  
を一つご紹介します。

=====

### ⑩他人へ貢献する、感謝を伝える

★所要時間＝3分★

毎朝小さなことをして、  
誰かの人生へ貢献してください。

そうすることで、自分の人生において  
意味の深い感覚を作り出します。

大切な人へLINEを送ったり、  
感謝状を書いたり、恋人への電話もあります。

また身近な人への感謝だけでなく、  
Facebookやインスタグラムの  
投稿にコメントしてください。

SNSを使って感謝を与えることによって、  
見知らぬ人の生活に貢献することもできます。

他には、毎日「募金」をすることも  
大きな貢献活動です。  
コンビニなどで1分でできます。

毎日、世界に小さな感謝を作りましょう。

朝の習慣の目的は、  
自分自身が成長し、  
他人に影響や感謝を  
与えられるようになることです。

感謝や貢献を敬う習慣が大切です。

====

## 第8章:小さな習慣が人生を変える

====

あなたに7つの習慣をご紹介いたしました。  
もちろん、すべて行う必要はありません。

しかし、「小さな習慣を積み重ねる」  
という単純作業を継続することを  
強くお勧めします。

小さな習慣を積み重ねることで、  
あなた独自の習慣を作ることができます。

いちいち何をやるかを考えずに、  
無意識に実行できるレベルまで  
習慣化を目指してください。

朝の習慣リストを作っておけば、  
考える手間が省けます。

たった1日30分で  
あなたはより幸せな、

健康的な生活へと向かうことができます。

最初は、  
慣れるまで時間がかかるかもしれませんが、  
少しずつでいいので始めていきましょう。

そして、あなたのライフスタイルに  
最も適した習慣を見つけてください。

様々な習慣を遊び感覚で試してみてくださいね。

それではスタート！！

西野栄祐