

# 進化の方法

- *Mr.X*

Mr.Xです、

今日は以下の質問に答えます。

-----Original Message-----

親愛なるMr.X様、

いつも素晴らしい知識を私たちに  
授けて下さって本当にありがとうございます。

今日のレポートで「生殖」「進化」「提供」  
について少し時間を取って考えてみました。

深く深く考えてみれば私も同じように以上の  
3つを深層心理で求めていた事が解りました。

たくさんの女性と気持ち良いセックスをしたいですし  
常に進化していきたい、勉強したい、退化はしたくない、  
提供していきたい、そして仲間を持ちたい、  
一人ぼっちになりたくない、という気持ちがあります。

正に私が男として求めている事そのものでした。

Mr.Xのような自由なライフスタイルを生きてみたい、  
世界中を旅してたくさんの女性とセックスをして  
使い切れないくらいの資産を持っていて、でも  
お金に縛られてなくて、自由な発想を持ってて  
私たちが追いつけないくらい常に進化をしていて  
でもそれと同時に私たちにもたくさんの学びを  
提供してくれて進化の過程を共有してくれて、

そんなMr.Xのようになりたいと思いました。

私の人生もそんな人生にしたい、そう思いました。

そう心では思っているのです。

しかし、内心自信がありません。

本当に私なんかにはできるのか？果たしてできるのか？  
今までこんな普通の人生を送ってきた私にそんな事が  
達成出来るのだろうか...と不安になります。

夢を見続けるだけで本当は一生、永遠にこのまま  
ぱっとしない毎日を送り続けるんじゃないだろうか？

心の底から開放感、達成感、満足感を感じられる程の  
人生を送る事なんて一生無理なんじゃないか？  
と怖くなってきます。

億万長者になる！と意気込んではいるものの  
未だに十分な貯蓄もできていない。それどころか  
借金がまだ残っている。毎月の支払いが憂鬱。

進化したいけど、そもそも進化する時間がない。  
仕事で忙しくて、まとまった時間が取れない。

もし本を読む時間が取れたとしても結局Mr.Xが  
言われるように果たしてその本が良い本なのか  
悪い本なのかも私には見分けがつかない。

自分では一生懸命、進化しているつもりでも実際、  
満足できる結果が出ていないのを見ると  
本当は知識の資産はプラスマイナスゼロに

なっているのかも知れません。

進化しているつもりで本を読んでも実際は  
何の為にもならない知識を入れているだけなのかも知れない。

良い知識が入っても悪い知識が邪魔をして  
混乱してしまう。どっちを信じていいかわからずに  
決断も行動もできなくなっている。

だから何も行動ができなくなっている。

そんなこんなで知識の資産が増える事はなく、  
だからそれを他人に提供する事さえも  
できなくなっている。

自分自身が進化できないのに他人を  
進化させる事なんてできない。

そんな進化のできない男なんかに女は  
心の底から魅力を感じないのでしょね。  
気に入ったメスと生殖ができない理由が解ります。

だから結局何もできていない自分がいる。

私はMr.Xのように生きていきたい、  
でも果たしていつかそれが本当に達成するのか  
不安を感じてしまっています。

私はどうしたらいいのでしょうか？

どうやって進化したらいいのでしょうか？

どうやったらMr.Xのように資産を築いて  
引退生活を送る事ができるのでしょうか？

どのようなビジネスをしたらMr.Xのように  
なれるのでしょうか？

長い文章になってしまって申し訳ありません。

お忙しい中、最後までお読みになって下さいます  
本当にありがとうございます。

-----End Of Message-----

以上のような質問が来ましたが、  
質問を分かり易くする為に3つの  
カテゴリーに分別します。

---

## Mr.Xはどうやって進化しているのか？

---

私は進化を3つの分野にカテゴリーを分けて  
それらに集中するようにしています。

**1つ目は『肉体』**

**2つ目は『感情』**

**3つ目は『精神』**

にまとめて進化のプロセスを踏んでいます。

以下、説明して行きます。

**1つ目は『肉体』**

肉体を進化させるという作業の価値を多くの人間、特に経営者は見落としていると感じます。

そこに絶対的な価値を置いていないと思います。

**「健康に気を付けようかな。」**

**「ちょっとダイエットしようかなあ。」**

**「お腹引っ込めたいなあ。」**

**「引き締めたい。」**

というレベルの話をしているのではないのです。

**最小限の労力で最大の資産を築く為には  
肉体そのものを極限状態まで進化させておく必要がある**

というレベルの話をしているのです。

真剣に捉える必要があるという意味です。

正直に言うとその分野は私自身いままで数年間怠ってきた課題でもあります。

10代前半の時にはパーソナルトレーナーとして稼いでおり、13歳の時には筋力トレーニング理論についての論文をある有名な機関に提出し採用され賞金をもらった経験もありますので肉体の進化の重要性は理解しているはずだったのですが仕事が忙しくなってからはこれを怠っている自分がいたのです。

私は2007年までかなりのヘビースモーカーでしたし食事もかなり適当な状態でした。運動もセックスかオナニー以外はほぼ何もしていない状態が数年続いていたのです。

**仕事で忙しいからという理由で『肉体』という分野を進化させる事の価値を忘れていたのです。**

肉体を進化させても直接的に収入が増えるのは目では見えないので少くく不摂生を行っても今は仕事に集中した方がいいか、いつか引退したらまたちょっと運動でもしようか、と軽く考えていたのです。

しかし引退してからタバコ、過度のアルコール摂取などの不摂生を完全に絶ち『肉体』を進化させる事を再開してから私の脳の機能は想像を絶する程、進化する事ができました。

もし仕事をしていた現役時代に今のように『肉体』を進化させる事に集中させていたら最低でも1.5倍、運が良ければ2倍の資産は築けていたのではないかと後悔に近い気持ちを感じているのも事実です。

肉体を最も効果的に進化させる為に大切なのは以下の5つだと私自身は考えています。

- 1) 食事**
- 2) 運動**
- 3) 水**
- 4) 呼吸**
- 5) 睡眠**

以上の5つですが、具体的にあなたがどうやって以上の5つを進化に繋げる事ができるかはもう少し後で順番に

お話します。

## **2つ目は『感情』**

感情のコントロールを進化させる事に高い価値を置いている経営者をあまり見かけないのですがMr.Xにとってこの感情という物は、3つの進化分野のうち最も重要な分野だと確信しています。

私がコピーライター、マーケッターとして大きな資産を築く事を可能にし若くして引退生活ができるようになるのに最も貢献した事といえばこの感情の面だと信じています。

『肉体』の面では全く意識できていなかったのですがこの『感情』をコントロールする事を重要視できていたおかげで今からお話する『精神』の面も同時に進化させる事ができ、そこから多くの利益を得る事ができたのです。

私が予想するに多くの人がどうしても高い収入を得る事ができない、もしくは例え高収入を得る事ができても資産を築く事ができない（失ってしまう、浪費してしまう）そもそもビジネスを始める事さえできない、などの理由はこの『感情』の面をうまく進化できていないからだと個人的に思っています。

**世の中は全て『感情』で成り立っています。**

ビジネスも感情で成り立っており、株式市場も不動産もギャンブルも全て感情で成り立っているのです。

なのでこの『感情』を完全に理解し、そして進化させていかない限り、この世の中で「成功し続ける」のは不可能だと私は考えています。

具体的な『感情』の進化の方法も後で順番に話していきます。

### 3つ目は『精神』

『精神』は簡単に表現すると『知識』の分野に値します。

知識、そして知能の進化は私が常に価値を置き続けている分野です。

この分野でも多く的人是は正しい知識の選び方を知らないが故に間違った知識を入れてしまう傾向が多いのが事実です。

そして正しい知識を選んだとしてもそれを実際に効果的に吸収する方法を知らないが故進化に繋げる事ができなくなっているのも事実だと思います。

この『精神』を常に進化させ続ける方法も後々お話していきます。

では次です。

---

## 具体的に何をしたら進化できるのでしょうか？

---

以下を行って下さい。

### 『肉体の進化』

#### 1) 食事

2時間30分毎に、なるべく生の食材を使って（加熱せずに）

緑黄色野菜、生魚、豆類など適度な量、食べて下さい。

フルーツは午前中のみ摂取してもOKです。

「Mr.Xさん、なぜ生の食材を使わないといけないのですか？」

という質問が出てくるとおもいますので私が数年前に書いた  
食事と脳機能についてのレポートをここに載せておきます。

---

## あなたの90%以上の 脳機能が眠っている理由

**理由 = 食生活にエンザイム(酵素)が欠乏している**

エンザイム(酵素)という言葉は最近、日本でもよく耳にするとおもいます。

しかしこのエンザイムの機能、役割、そして重要性を100%理解している人はほとんどいません。(エンザイムサプリメントを販売している会社ですら深くは理解していないケースが多いです)

エンザイム(酵素) = 生体でおこる化学反応に対して触媒として機能する分子である。酵素は生物が物質を消化する段階から吸収・輸送・代謝・排泄に至るまでのあらゆる過程に関与しており、生体が物質を変化させて利用するのに欠かせない。このため、酵素は生化学研究における一大分野であり、早い段階から研究対象になっている。

多くの酵素は生体内で作り出されるタンパク質をもとにして構成されている。そのため、生体内での生成や分布の特性、あるいは熱やpHにより変性し活性を失う(失活)といった特性などは、他のタンパク質と同様である。

以下、分かり易く説明します。

酵素とはあなたの体内で起こるありとあらゆる化学反応を行う役割を持った物質です。

体の中で起こる「全て」の化学反応を酵素が行っているのです。そして酵素はあなたの体内で起こる化学反応のプロセスの速度を上げる役割も持っているのです。つまり体内化学反応のスピードを加速するのです。

難しく話すと学者のような話になりますので簡単に説明します。

**簡単な例を挙げると、あなたの『体』を『家』と考えてみて下さい。**

**そして酵素は家を作る『工事現場のおっさん』と考えて下さい。**

そしてあなたの体に必要な栄養素であるタンパク質、炭水化物、脂肪、ビタミン、ミネラルなどを家を建てるのに必要な建築材料(材木、ドリル、コンクリート、釘など)と考えてみて下さい。

分かり易く話さないの意味が伝わらないので簡単な例にして話しますが、基本的に酵素は『工事現場のおっさん』、タンパク質、炭水化物、脂肪、ビタミン、ミネラルなどは『材木』だと考えて下さい。

ここで1つ考えてみて欲しいのですが、もしたくさんの材木があって、たくさんの建築材料が整っていて、たくさんのドリルがあってシャベルがあって全ての材料が整っていたとしても、もし肝心の工事現場のおっさんが誰もいなかったとしたら家は建つでしょうか？

もちろん建ちません。

建築材料がいくらあっても、それを使って家を建ててくれる『おっさん』がいなかったら家は建たないのです。

**それでは『おっさん』が2人いたらどうでしょうか？**

家はもちろん建つと思います。

建つのですがおっさんが2人だけだと家が完成するのに1年かかるかもしれません。おっさんが2人しかいなければ家を建てるのに時間がかかると思います。

それでは『おっさん』が**1000人**いたらどうでしょうか？

『おっさん』が**1000人**いて**建築材料**が十分に揃っていたらどうでしょうか？

すぐに家が完成するでしょう。

これがエンザイムの仕事なのです。エンザイムはあなたの体の中で化学反応を起こしてくれる『おっさん』の役割を持っているのです。そして多くのエンザイムが体内にあればあるほど体内の化学反応のスピードが加速するという原理なのです。

多くの人がたくさんタンパク質、ビタミン、ミネラルに注目してサプリメントなどを飲んでいますが、それらを使って体を作ってくれるエンザイムを取る事を忘れていているのです。

つまり建築材料『のみ』がたくさん溜まっている状態で、それらを使って工事をしてくれる『おっさん』の存在を忘れていているのです。

## 3種類のエンザイム

エンザイムには3種類あります。

**1つ目： 代謝エンザイム (Metabolic Enzymes)**

**2つ目： 消化エンザイム (Digestive Enzymes)**

**3つ目： 食物エンザイム (Food Enzymes)**

1つずつ役割を説明します。

**1つ目のエンザイム： 代謝エンザイム(Metabolic Enzymes)**は体の中で起こる化学反応の全ての過程を助けてくれる物質です。主に脳、心臓、肺、腎臓などの場所をメインに仕事をしてくれます。

**2つ目のエンザイム： 消化エンザイム(Digestive Enzymes)**はあなたが食べて物を消化してくれる役割を持っています。

この2つのエンザイムはあなたの体が自分で作り出してくれるエンザイムです。

しかし最後の3つ目のエンザイム、食物エンザイムはあなたの体が自分で作り出さない最も重要なエンザイムとなります。

**3つ目のエンザイム： 食物エンザイム(Food Enzymes)**は全ての生の食品、そして自然の食物に含まれているエンザイムです。これらのエンザイムは胃の中に入った瞬間に自分たちで勝手に食物を消化してくれる役割を持っています。

つまり体の中にすでにある消化エンザイムの力を使わずとも自分たちで勝手に消化してくれるというエンザイムです。

この消化エンザイムが食品に含まれていない場合、体内にある消化エンザイムを使って消化しなくてはなりません。

そして消化エンザイムが足りなくなると代謝エンザイムを使ってでも消化をしようと体が反応を起こします。つまり代謝エンザイムたちが脳、心臓、肺腎臓の仕事をすっぽかしてでも消化エンザイムの仕事役割を受け持つようになるのです。

ここでもう一度考えて欲しいのですが、一番力を使いたい場所、一番化学反応のスピードを速くしたい場所は『脳』です。

脳の化学反応を早くすればするほど頭の回転が速くなるので、この脳の部分の

仕事を行う代謝エンザイムの仕事スピードを速めたいはずですが、  
しかしここで問題なのが、現代の食事にはほとんど食物エンザイムが  
含まれていない事です。

**現代の食生活、食品はほとんど加熱調理されています。有害バクテリア、微生物、  
および寄生体などを殺す為に加熱は必要なプロセスなのですが、この加熱という  
プロセスが同時に食物エンザイムも殺してしまっているのです。**

なので私たちが口にする食品には食物エンザイムがほぼ全く含まれていない  
状況になっているのです。

**食物エンザイムが含まれていないから消化エンザイムを使って消化する、  
そして消化エンザイムが足りなくなるから代謝エンザイムも消化作業を  
手伝うようになる。**

そして最後には脳内の化学反応を起こすという作業が全くできなくなる  
という事なのです。

つまり現代の人間は脳を使って物を考えるという作業そのものが  
できなくなっているのです。

Mr.Xが色々なマインドセット、マーケティングのテクニックを語っても  
それを考えて実行できないのは体内で食物を消化するプロセスで手一杯に  
なっているからなのです。

もし代謝エンザイムが脳内で100%の仕事をしてくれたら、それだけで  
『考える』というプロセスの速度が加速します。

## **“科学者が行った実験” (食事パターンと脳のサイズは関係するのか?)**

アメリカの科学者がマウスを使って行った実験があります。

ここでは：

グループ1のマウスには加熱された食物「のみ」を与え続け

グループ2のマウスには加熱された食物、そして生の食物を両方与え続け

グループ3のマウスには生の食物「のみ」を与え続けて、

その後のそれぞれのマウスの脳の重さを測り、食物エンザイムが脳に及ぼす作用を調べるという実験なのですが、結果的には：

グループ1のマウスの脳はグループ2のマウスの脳より10%軽く、グループ3のマウスの脳より25%軽いという結果が出ました。

## “脳が縮小しているという結果...”

つまり食物エンザイムが含まれていない食物を摂取し続けると脳内で起こる化学反応を助ける代謝エンザイムが欠乏していき、脳を縮小させてしまうという事なのです。

そして研究の結果、約一ヶ月でマウスの脳の縮小が始まると示しています。一ヶ月で脳縮小が始まるのですから、数十年、食物エンザイムが含まれていない食生活を続けてきた人間に及ぼす影響は大きいという事です。

## “加熱せずに生の食品を 食べれば良いのですか？”

という質問が出るとは思いますが、基本的にはそういう事になります。

基本的に全て生の食品を食べる事が可能であればそれだけでも代謝エンザイムの仕事のスピードが上がりますが、これは私の経験上かなり難しいと思います。

さきほど話した通り食物には悪性バクテリア、微生物、寄生体などが含まれていますので加熱という作業をしなければ危険な場合もあります。

それに生の食物「だけ」を食べていると食事という楽しみがなくなりますので逆にストレスになりホルモンバランスを崩してしまいますので脳に悪影響を及ぼしてしまいます。

ストレスを感じると脳内で代謝エンザイムを大量に使いますので次はストレスに対応する事に手一杯になってしまい、「考える」というプロセスができなくなってしまいます。

なので生の食品「だけ」を食べようと無理に努力をするのではなく、できるだけ生の食品を意識して使用する事、そして加熱した食品を使用する際は食物エンザイムをサプリメントとして摂取してバランスを取るようになれば良いと思います。

## Mr.X

**\*注意\*** 市販されているエンザイムサプリメントの中には品質の悪い物を提供している会社が多いので慎重に選ぶ必要があります。

---

以上のレポートを読むと理解できると思いますが、基本的にできるだけ生の食品を使用する必要があるという事です。

**「Mr.Xさん、エンザイムについては分かりました。ではなんで2時間半ごとに食事をする必要があるのですか？ 日本人は一日3食プラス3時のおやつが基本なんですよ、知っていましたか？」**

という質問も出てくるとお思いますので、これも簡単に説明しておきます。

あまりにも詳しくお話すると難しすぎて恐らくわけが分からなくなってしまうと思いますので、本当にできるだけ簡単に説明します。もし、正確に詳しく細かい部分まで勉強したい場合は栄養学の専門書で調べて下さい。

2時間半ごとに食事をする事のメリットはたくさんあるのですが、これから収入を高めて経済的に成功したいビジネスマンにとって最も重要な理由は以下になります。

**一日に6回、2時間半ごとに食事する理由：**

## **血糖値とインシュリン値が保たれ 集中力を一日中高くキープできる**

**血糖値** = 血液内のグルコース(ブドウ糖)の濃度。

**インシュリン** = 膵臓(すいぞう)のランゲルハンス島にあるβ(ベータ)細胞から分泌されるホルモン。体内組織における糖質、脂肪、タンパク質、核酸の合成貯蔵を促す作業があり、特にぶどう糖の筋肉内への取り込みを促進させ、血糖を減少させる。

一度の食事で大量の炭水化物(主に)を摂取すると血糖値を急激に高める事になり急激なインシュリンの分泌を引き起こしてしまいます。その結果、血液中の糖分が必要以上に下がってしまい低血糖状態に陥ります。

**低血糖が人体に引き起こす症状：**

血糖値は通常空腹時およそ80-100mg/dl程度ですが、それが50mg/dlを下回ると、脳のエネルギー代謝が維持できなくなり精神症状をおこしはじめ、さらには意識消失を引き起こし、重篤な場合は死に至る。しかし健全な人の場合、血糖値が下がり始めるとグルカゴン、アドレナリン、成長ホルモン、コルチゾールなどのホルモンが分泌され血糖値50mg/dLにいたるのを防いでいるため通常は意識に異常をきたすには至らない。そのかわりとして、アドレナリンが大量放出されるこ

とに伴い交感神経刺激症状があらわれる。例としては、大量の冷や汗、動悸、手足のふるえ（振戦）、そして「死ぬかもしれない」という恐怖感などである。

1日の必要な量の食事を3回にわけて摂取する代わりに、それを6回に分割し2時間半ごとに少量のタンパク質、炭水化物、脂肪分を摂取する形を取る事で血糖値とインシュリンを正常なレベルに維持する事が可能となります。

その結果、日中の肉体エネルギー、集中力を高いレベルにキープできるという事です。この食事法を実践するだけで仕事の質が大きく高まります。

**「Mr.Xさん、低血糖が集中力を下げて仕事の質を低下させる事は理解できました。これからは2時間半ごとに適度な食事を取り血糖値とインシュリン値を正常に維持するようにします。それでですが、適度な食事量というのは具体的にどれくらいをさすのでしょうか？」**

という質問が出るとお思いますので、これも簡単に答えておきます。

## 一日のカロリー摂取量の計算方法

### ステップ1: あなたの基礎代謝量を知る

**基礎代謝量** = 何もせずじっとしていても生命活動を維持するために生体で自動的に行われている活動で必要とするエネルギー量。

以下の方程式を使用してあなたの基礎代謝量を出して下さい。100%正確な数字を出す事は不可能ですが目安としての数字が出てきます。

**\*男性の場合\***

**基礎代謝量 = 66 + (13.7 X 体重 kg) + (5 X 身長 cm) - (6.8 X 年齢)**

**\*女性の場合\***

**基礎代謝量 = 655 + (9.6 X 体重 kg) + (1.8 X 身長 cm) - (4.7 X 年齢)**

---

例) 30才の男性で身長が172.7cm、体重が78kgの場合、  
基礎代謝量 =  $66 + 1068 + 863.6 - 204 = 1793$  カロリー/日

---

まずは3分間ほど使ってあなたの基礎代謝を計算して下さい。

数字が出ましたら次のステップに以降して下さい。

### ステップ2: あなたが一日に消費する総合カロリー量を知る

総合カロリー消費量 = 基礎代謝量と一日の活動で消費するカロリー量を  
足した数字。つまりあなたが一日に消費する合計のカロリー量。

以下からあなたの活動レベルを選んで下さい:

- |                    |   |               |
|--------------------|---|---------------|
| レベル1) ほぼ運動しない      | = | 基礎代謝量 × 1.2   |
| レベル2) 週に1~3回軽く運動する | = | 基礎代謝量 × 1.375 |
| レベル3) 週に3~5回運動する   | = | 基礎代謝量 × 1.55  |
| レベル4) 週に6~7回運動する   | = | 基礎代謝量 × 1.725 |
| レベル5) アスリートレベル     | = | 基礎代謝量 × 1.9   |

---

例) 30才の男性で身長が172.7cm、体重が78kg、活動レベルはレベル3)  
基礎代謝量 =  $66 + 1068 + 863.6 - 204 = 1793$  カロリー/日  
総合カロリー消費量 = 基礎代謝 × 1.55 (レベル3)  
総合カロリー消費量 =  $1793 \times 1.55 = 2779$  カロリー/日

---

1分間使って、あなたの一日の総合カロリー消費量を出して下さい。

具体的な数字が出ましたら次のステップに以降して下さい。

### ステップ3：目的別に摂取カロリーを調整する

以下からあなた自身の目的で一日に摂取する具体的なカロリー量を決めて下さい。

#### **目的1) 現在の体重を維持する**

現状維持の場合は総合カロリー消費量と同じ量のカロリーを一日に摂取して下さい。

#### **目的2) 体脂肪を減らしたい**

体脂肪を減らしたい場合は総合カロリー消費量を15-20%減らしたカロリーを一日に摂取して下さい。

例) 総合カロリー消費量が2800カロリーの場合

$$2800 \times 0.8 (-20\%) = 2240 \text{ カロリー}$$

#### **目的3) 体重を増やしたい(筋肉量を増やしたい)**

筋肉量を増やしたり体を大きくしたい場合は総合カロリー消費量に15-20%増やしたカロリーを一日に摂取して下さい。それと同時に筋力トレーニングを行うようにして下さい。

例) 総合カロリー消費量が2800カロリーの場合

$$2800 \times 1.2 (+20\%) = 3360 \text{ カロリー}$$

---

**\*重要1\*** 体重に変化が出てきた場合は再度、総合カロリー消費量を計算し直す必要が出てきます。一週間に一度など定期的に計算をし直すようにしてカロリー摂取量を常に調整して下さい。

## **ステップ4： 食事メニューを作成する**

実際にあなたがこれから一日に摂取するカロリー量が具体的に分かったら次に1日のメニューを作成する必要があります。

それぞれの食品のカロリー量を知る必要が出てきますので、これはカロリー表を見て計算しながら行って下さい。

ここでいくつかのポイントがあります。

### **ポイント1： Mr.Xが薦める食材から選択する**

- 1) オートミール
- 2) ヤム
- 3) ポテト
- 4) 玄米
- 5) 全粒粉パン
- 6) 緑黄色野菜
- 7) 新鮮な果物
- 8) 七面鳥(胸)
- 9) 卵白
- 10) 新鮮な魚

### **ポイント2： 朝食の量は一番多く、夜は一番少なくする事**

一日の必要カロリー摂取量を6回に分割し、それを2時間半ごとに食べるのですがその際、均等に6分割するのではなく、朝の量を一番多くし、段々少なくなるように計算して分割して下さい。

日中は活動する時間で、夜は睡眠の時間なので日中の方が必要とするカロリー量が多くなります。なので必然的に朝のカロリー必要摂取量の方が多くなります。

#### **ポイント4： 最後の食事は寝る3時間前に取る**

9時に寝るのであれば最後の食事が6時になるようにして下さい。

睡眠時には胃が空っぽにしていく必要がありますので必ず早めに最後の食事を終わらせておく事がポイントです。間違っても寝る直前に食事はしないで下さい。

#### **ポイント3： カロリー、タンパク質、炭水化物、脂肪のバランスを取る事**

カロリー計算だけをするのではなく、タンパク質、炭水化物、脂肪のバランスを保ちながら食事メニューを作成する必要があります。

難しい計算方法を話し始めると混乱してくると思いますので単純な考え方としてタンパク質をあなたの理想体重(kg)の2倍~2.5倍(g)摂取するように心がけて下さい。そしてカロリーとタンパク質の量が分かった所で他の栄養素のバランスを整えるようにして下さい。

\*基本的に一番多いのは炭水化物、2番目にタンパク質、最後に脂肪という風にそれぞれの量を整えて下さい。

例) あなたの現在の体重 = 75kg

あなたの理想体重 = 70kg

一日のタンパク質摂取量 =  $70 \times 2 = 140 \text{ g}$

色々と細かい計算を始めると必ず混乱してきて長期的に続かなくなりますのでとにかくシンプルな考え方としては、

- 1) 一日の摂取カロリーを決める**
- 2) タンパク質を優先的に摂取する**
- 3) 残りの栄養素のバランスを取る**

この3つがキーポイントです。

## Mr.Xの食事例

### Meal #1 - 7 AM

Food Item	量	カロリー	タンパク質	炭水化物	脂肪
Xシェイク 材料1	40g - 2sp	150	18	18	0.4
Xシェイク 材料2	10g	21	0.15	2.9	0.07
Xシェイク 材料3	3g	9.7	0.1	2.3	0
Xシェイク 材料4	3 Tsp	108	10.6	12.4	8.5
Xシェイク 材料5	1 Tsp	125	0	0	14
りんご	153 g	80	0	22	0
合計		493	28.9	57.6	22.97

### Meal #2 - 9:30 AM

Food Item	量	カロリー	タンパク質	炭水化物	脂肪
オート ミール	3/4 cup	225	11.3	36	4.5
卵白	6	102	21	1.8	0
ブルー ベリー	145 g	82	1.0	20.4	0.6
合計		409	33.8	58.2	5.1

### Meal #3 - 12 PM

Food Item	量	カロリー	タンパク質	炭水化物	脂肪
オートミール	3/4 cup	225	11.3	36	4.5
卵白	6	102	21	1.8	0
バナナ	120 g	105	1.2	26.7	0.6
合計		432	33.5	64.5	5.1

### Meal #4 - 2:30 PM

Food Item	量	カロリー	タンパク質	炭水化物	脂肪
豆腐	234g	234	25.6	7	14
ブロッコリー	1 cup	46	4.6	8.6	0.4
黒豆	130 g	100	7	20	0.5
合計		380	37.2	35.6	14.9

### Meal #5 - 5 PM

Food Item	量	カロリー	タンパク質	炭水化物	脂肪
サーモン	140g	257	34.5	0	11.5
ブロッコリー	1 cup	46	4.6	8.6	0.4
全粒粉パン	28 g	100	5	20	1.5
合計		403	44.1	28.6	13.4

## Meal #6 - 7:30 PM

Food Item	量	カロリー	タンパク質	炭水化物	脂肪
ツナ缶	6 oz	180	39	0	1.5
アスパラガス	10 spears	40	4	6	0
全粒粉パン	28 g	100	5	20	1.5
合計		320	48	26	3.0

Total		カロリー	タンパク質	炭水化物	脂肪
		2437 kcal	225.5 g	270.5 g	64.47 g

-----

## 2)運動

運動は朝、朝食を取る前に60分間行って下さい。

運動の方法については色々な考え方が存在し何を目的としているかで色々な手法があります。

私自身、小学生の頃からトレーニングを研究し実践しコーチしてきましたが結局、何が一番良いかは人それぞれであり目的により異なってくると思っています。

単純に健康になりたいのであれば  
とにかく60分間、全身の筋肉を使って、呼吸が上がり、  
心臓がバクバク鳴り、汗をかき、怪我をせず、  
楽しい方法であったら好きなようにしてOKだと思います。

セックスでもOKです。

全身を使って全力で60分間行って下さい。

Mr.Xの例：

私自身の場合は、生涯、格闘技を続ける事ができ、生涯メスと生殖できる体を長期的に見て作りキープする事を目的としていますので他の人とは少し違ったアプローチで運動を行っています。

若い時だけ限界まで鍛えて戦える体は目指していませんし、単純に筋肉を大きくして「強そう」な体も目指していません。

長期的に見て関節に負担がかかりにくい方法で長時間最高のパフォーマンスでセックスができる筋持久力、心肺機能を構築し、かつ適度な筋力向上効果も見られ、効果的な体脂肪の消費に繋がり、そしてストレッチ効果も同時に見える運動を独自に考えて行っています。

詳しくは文章で表現できないので知りたい人が多数存在する場合はまた機会がある際にMr.Xの運動方法を紹介しようと思います。

とにかく朝、朝食を取る前に60分間行う事が大切です。

**「お腹が空っぽの状態に運動するのは危険ではないのか？」**

という意見もありますので確実に私は正しいとはいえませんが、私自身の場合は、実践してみた結果かなり効果的に短期間で体脂肪率を落とす事が可能になりました。

同時に朝一番に運動する事をルーティーン化する事で

面倒くさくてジムに行かない、また明日にしよう、というのが減りました。朝、最初に一発目から運動を終わらしておく事でその日、一日中達成感を感じる事ができますし、朝から体にエンジンがかかるので一日中ダイナミックに活動する事ができるようになります。

### **「朝のジョギングはいいのでしょうか？」**

という質問が出るとおもいますが答えはNOです。

朝でも夜でもジョギングはお勧めできません。

これは私個人の意見ですがジョギングは股関節、膝、足首の関節に負担をかけすぎます。長期的に行う事を考えれば必ずいつか問題が発生する確率が高いのでジョギングのように一定時間以上同じ関節にコンスタントに負担がかかる運動は避けて下さい。

私も10代前半の頃、フルマラソンに出場していた事もありますのでランナーズハイの気持ちは分かりますが長期的に見て賛成はできないという事です。

死んでも走りたい！という人は走って下さい。

歩くのはOKです。そして400メートル以下の短、中距離であれば短時間に集中して走りこんでもOKです。

### **「ウェイトトレーニングでムキムキの筋肉をつけて 周りを威嚇したいのですが、これはいかがでしょうか？」**

これも個人の趣向に寄りますのでどうとも言えませんが周りが恐怖を感じる程ムキムキになる為にはかなり高重量のウェイトを使用する必要があると思いますので、関節の事を考えたら長期的には良くはないと思います。

短期的に周りを威嚇するより長期的に健康でいる方が  
幸せになりやすいと思いますので関節を常に大事に  
考えてトレーニングを行って下さい。

また健康上、問題がある人は医者にご相談するなりして個人の責任で  
考えて行って下さい。これは全てMr.X自身が行っている事を  
紹介しているだけあり、これが正しいと言っている訳ではありません。

**「朝、運動したら心臓発作で死にかけました。」**

と言われてもMr.Xの責任ではありません。

### **3)水**

水は一日最低2リットル飲むようにして下さい。

人間の体のほとんどは水分でできています。

常に水分が十分補給されている状態でない限り、  
脳機能をはじめ消化器官、呼吸器官、血液の流れなど  
全身の機能が低下してしまいます。

なので1日最低でも2リットルは水を飲んで下さい。

セックスを強くしたい人の場合は特に大目に水を  
飲んでおいて下さい。精液を多くする為には水分が  
かなり重要になってきます。

ここで注意して欲しい点は、

a)水は食事の30分前に飲む事

b)食事と水を同時に摂取しない事

c)食後2時間は水を飲まない事

d)一度に大量に飲まない事

e)午後6時以降は水分を摂らない事

f) コーヒーやジュースなどは避け、純粋な水だけを飲む事

です。

食事の際99.999%の人たちは水分を摂りますが

これは消化にとって良くありません。

胃液を薄くしてしまうので食事の際はなるべく

水分を摂らないようにして下さい。

食後もそうです。

水分を摂取するのは食事の30分前にして消化器官に

消化の準備をさせてあげて下さい。

一度に大量の水を飲むのも良くないので一度に飲む量は

最高でも600ml~700mlにとどめておいて下さい。

午後6時以降に水分を摂るのもお勧めできません。

睡眠中、膀胱に尿が貯まった状態では完全な熟睡が

できなくなりますのでなるべく避けて下さい。

多くの人はコーヒーやジュース、お酒などを水分として考えていますが

基本的に私がここで話している水分とは純粋なミネラルウォーターの事です。

以下が私の例になります。

Mr.Xの例、

午前6時：起床直後に600ml

午前7時：プロテインと同時に300ml

午前9時：600ml

午後11時30分：600ml

午後2時：600ml

午後4時30分：600ml

午後7時： 600ml

1日合計で約4リットルくらい飲んでいきます。

これほど定期的に水を飲むのは正直面倒くさいと思いますが、試しに数日テストしてみてください。

脳機能が限界まで高まりますのでアイデアが  
知らず知らずのうちに溢れ出てくる状態を体感できる  
ようになると思います。

#### **4)呼吸**

呼吸に気を使う事で収入が上がるという事実  
気が付いている経営者は多くは存在しないと思います。

武道をやっている人間は知っていると思いますが  
この単純な呼吸という行動がいかに関わらず私たち人間にとって  
大きく影響しているかはあまり多くの人は意識をしません。

呼吸をコントロールする事で心臓の動きもコントロールでき、感情も同時にコントロールする事ができるようになるのです。

今まであなたが見過ごしていた呼吸の価値を見直しておいて下さい。

Mr.X自身はこの呼吸をコントロールする事で思考と感情をコントロールし本を読む際に記憶力を高めたり、分析能力を高めたりしています。常に冷静にマーケティングを行ったりコピーを書いたりする際にも、この呼吸のコントロールは必要となってきます。

呼吸のコントロールを行う際、この呼吸器官がスムーズに機能する状態を保つ事が必要となってきます。

**具体的に言えば鼻、口内、喉、肺を綺麗にしておく必要があるという事です。**

以下を行って下さい。

ステップ1：起床直後、水を600ml飲んで下さい。

ステップ2：歯を丁寧に磨いて下さい。

ステップ3：舌を専用のブラシで丁寧に磨いて下さい。

ステップ4：コップ3杯分の水道水を沸騰させて下さい。

そして沸騰したら大きなうつわに入れてください。

そして出てくる熱い湯気を鼻、そして喉と交互に

3分間ゆっくりと吸い込んで下さい。

この湯気を吸い込む作業で鼻、そして喉に水分を与え呼吸の機能を高めます。

ステップ5：ネティポットという専用の容器に  
人肌程度の暖かい水と塩スプーン小さじ一杯分を入れ  
それを交互の鼻に流し込み、鼻を洗って下さい。

(ネティポットの詳しい使い方はネットで検索すれば  
出てくるとおもいますので個人で調べて下さい。)

以上の5つのステップを毎朝、確実に踏むようにして下さい。

Mr.Xは以上を毎朝行い呼吸器官を完全な状態に  
保つ事で学習能力、集中力、思考能力を高めるように  
心がけています。

**「こんな事を毎朝するのは面倒くさいです。手っ取り早く  
儲かる方法を教えて下さい。早く引退したいのです。」**

という気持ちは理解できますが恐らく何をやっても  
資産が構築されないのはこういう小さな事を律儀に  
行っていない所が原因となっている可能性が高いと  
思います。

コピーライティングのセミナーでも話しましたが、  
私は最初コピーライターになる為に優れたセールスレターを  
毎日、毎朝、『律儀に』手書きで写していました。

周りの人間が「手っ取り早く」コピーのテクニックを  
勉強している間、私はひたすら毎朝コピーを手書きで  
写していました。

私が現在大きな資産を築く事ができ、そして  
進化をし続ける事ができているのは、こういう  
小さな事を「律儀に」にやる所から来ていると

私は思っています。

現在、私は更に進化を遂げる為に以上のような新しい習慣を生活に取り入れています。

なので数年後またこの毎日の小さな積み重ねが私の資産、そしてライフスタイルに大きく貢献してくれるとすでに予想ができています。

Mr.Xのライフスタイルに憧れているのであればMr.Xの習慣を真似すれば良いと私は思います。シンプルな事ですが続けるのは難しい事です。

次に行きます。

## **睡眠**

毎晩、8時間は寝るようにして下さい。

90%の人は睡眠が欠乏されており、その結果、脳が効率よく機能する事ができなくなっています。

大体の人は布団に入ってから1時間は色々な事を考えたりしてすぐには寝つきませんので、その時間も考慮して9時間は寝るようにして下さい。

**寝室に一切、光が入らないようにして下さい。**

光が全く入らない状態で完全に闇の状態を作り出して下さい。

人間の体はほんの少しでも光が存在すると完全な熟睡ができないようにできています。理由を詳しく言うと面倒なので個人で調べて欲しいのですが要するに真っ暗闇でない限り脳が体を

回復させるホルモンを効率よく分泌しないのです。

なので寝室を真っ暗闇にして寝てください。

**「えっ？私の部屋は真っ暗ですよ。常に。」**

と思っている人もいると思いますがどんな暗闇でもほんのわずかながら光が入っています。

それを完全に遮断して欲しいのです。

普通のカーテンでこの状態は作れませんので私の場合は厚いゴミ袋を何枚も重ねてそれを内側からテープで窓に貼ります。ドアの隙間からも光が入りますので、そこもゴミ袋で隙間を埋めます。

是非、今日から行って下さい。

そして7日間この状態で眠ってみてください。

頭の冴え具合、回復感、満足感、セールスレターの反応率、新商品のアイデア、など全て上昇しているのがはっきりと体感できると思います。

確実に行ってください。

では次の分野、

## **『感情の進化』**

**コントロールできない事は無視する**

と今日、決断して下さい。

これはMr.Xの話を聞いてきた人はもう何度も聞かされてきたと思いますが、私が繰り返すという事は意味があるという事です。

毎日色々な事を考えていると思います。

色々な事が頭の中でぐるぐる回っていると思います。

それらを試しに紙に書き出してみてください。

色々な悩み、不安、恐怖などあると思います。

それらを全て書き出してみてください。

そして、その書き出したリストの中から

**「これは俺にはどうしようもできない、コントロールできない」**

という物を選んでください。

そして、それらを全て忘れろと決断して下さい。

もう、それについて考えない、無視をする、と決断をして下さい。

もうコントロールできない事に労力を使うのは辞めると今日この日決めて下さい。

そして、

**「これはコントロールできる。俺が何とかできる。」**

という物をリストから選んだら、それに優先順位をつけて100%の労力を使って一つずつ大切な事から解決して下さい。

感情の進化で最も大切なステップは、この

**「コントロールできない事をコントロールしようとしない」**

という作業なのです。

これを常にしておかないと日々、コントロールできない事に感情エネルギーが費やされてしまい感情の進化を妨げてしまいます。

この『考えている事を書き出してコントロールできない事を無視する作業』は1週間に一度は15分時間をとって行って下さい。

確実に行って下さい。

Mr.Xはもうこれを何年も定期的に行っています。

次に、

**あなたの人生の中で未解決、未完成、未達成の事を紙に書き出して下さい。**

始めたが、まだ最後まで終わらせていない事。

昔付き合っていた女ときちんと別れができていない事。

読みかけの本、最後まで観ていないDVD。

作りかけのプラモデル。

完成していないパズル。

一度は行ってみたい場所、まだ行ってない。

一度は食べてみたい物、まだ食べてない。

彼女(妻)と別れようと思う、でもまだ別れていない。

親父に死ぬまでに言いたいあの一言、まだ言えていない。

掃除しようと思っていた倉庫、まだ掃除していない。

処分しようと思っていた新聞の山、まだ処分できていない。

**など何でも良いので、あなたの人生の中で未だ未完成、未解決、未達成の事、物を全て紙に書き出して下さい。**

これも15分時間をとって下さい。

．．．．．

全部出したら次は、

**書き出したリストを見て、その中から『どうしても終わらしたい事』  
そして『別に終わらせなくてもいいので忘れる事』の2つに分別  
して下さい。**

そして終わらせると決めた事は一気に終わらせて下さい。

未完成のプラモデルを完成させたいのであれば寝ずに終わらせて下さい。

どうしても親父に言いたかった事があるのであれば、今すぐ親父に電話して  
全てを話して下さい。

昔の彼女に未練がまだあるが完全に別れを告げたい場合は、彼女に電話して  
「あのさあ、俺はお前の事は忘れるよ。幸せになれよ。俺も幸せになるから。  
元気で生きるよ。さようなら。」と完全な別れを告げて下さい。

どうしても別れたい人がいるのであれば「さようなら」と告げて下さい。  
完全に断ち切って下さい。未練を残さないで下さい。

**そして、そのリストの中から『別に終わらせなくてもいいので忘れる』に  
選んだ事はそれについて考えるのを完全に忘れて下さい。**

読みかけの本があるけど、もう読もうとは思わないのであれば  
捨てて下さい。

未完成のパズルがあるが、もうどうでもいい場合は投げ捨てて下さい。

年収3億円を目指していたが、もうそんな事どうでもいい、もう十分稼いだ  
と思うのであれば、もうその事については忘れて下さい。

今日、決めて下さい。

**最後まで終わらせる事、そして、もう忘れる事を決めて下さい。**

多く人は、この未完成、未解決、未達成の事に多くの感情エネルギーを  
奪われています。

私たちの感情は、そこに何か最後までちゃんとできていない物がある時  
そこに物凄い量のエネルギーを知らず知らずのうちに使ってしまうという  
特性があります。

その際、あなたには2つの事しかできないのです。

**最後までやる、**

もしくは、

**忘れる、**

このどちらかしか存在しないのです。

今日この日、決断して下さい。

次です。

## **他人と自分を比較する事を辞める事を決断する**

です。

他人と自分を比べる癖がついてしまうと永遠に満足が得られない人生を歩む事になります。

誰かは年収1億円、俺もそうならなければ。。

誰かは上場してしている、俺も上場しなければ。。

誰かはいい女を連れている、俺ももっといい女とデートしなければ。。

誰かは六本木ヒルズに住んでいる、俺もそこに住まなければ。。

誰かはポルシェに乗っている、俺も乗らなければ。。

.....

あなたの人生は他の誰かが決める物ではありません。

自分自身にとって大切な事を自分自身が行うのです。

他人との比較を始めると永遠に満足感は得られません。

自分自身を見つめる必要があるのです。

それ以外に大切な物は存在しないのです。

もし本当に車が好きでポルシェが大好きなのであれば  
ポルシェに乗ればいいと思います。

もし本当に上場する事が興味深いと思っているのであれば  
したらいいと思います。

もし本当に六本木ヒルズが住みやすいと感じているのであれば  
そこに住めばいいと思います。

**私が言っているのは誰かと比較して決断をするな、**

という事なのです。

本当は興味が無いけど誰かがしているから俺もしようかな、と  
考えるのを辞めた方がいいと話しているのです。

Mr.X自身は、自分が『進化』したいからするのであり  
自分が『生殖』をしたいからするのであり、自分が  
『提供』したいからそれをするのです。

全ては自分が決める事なのです。

たくさんのメスと交尾をし、より多くの子孫をこの世に  
残すという生きる意味を持っていると周りの人間からは  
非難される事がたまにあります。

しかし、それは私自身が決める幸せであり、他の誰かに  
決めてもらう事はできないのです。比較ができないのです。

**資産家は自家用ジェット機を乗り回し、豪邸に住んで、  
高級時計をはめて、スーパーモデルと付き合っ  
て上場企業を持っていて毎日クルーザーに乗って遊んでいる、**

**有名な起業家の雑誌に出たりして皆から注目を浴びる、  
だから資産家になったらそれをしなければ。。**

これでは幸せになれないのです。

ただ世界を放浪するのが好き、ただ女と交尾を  
するのが好き、ただ常に学習を続け進化を続け、そして  
それを大切な人に提供するのが好き、だからそれ以外の  
事なんてどうでもいい、それが100%自分が納得できるまで  
できるのであれば、それ以外の事なんてどうでもいい、

そう私自身は感じているのです。

私自身、ポルシェは持っていません。車は一台持っていますが  
5000ドル(約50万円)の中古で買った1995年型のぼろ車です。  
窓が開きません。ミラーはありません。

豪邸には住んでいません。そもそも家がありません。  
彼女のアパートに住ませてもらっています。  
実は車もそこに置かせてもらっています。  
家賃は払っていますが月500ドル(約5万円) くらいです。

時計はロレックスを持っていますが友人にもらった物です。  
自分で時計を買った事がそもそも一度もありません。

自家用ジェット機は持っていません。普通の飛行機に乗ります。  
大体はエコノミーです。たまにビジネスクラスに乗りますが  
お金が勿体ないのでもう辞めようと思います。

大型クルーザーは持っていません。ヨットセーリングは好きです。  
10代の頃、一時期ヨットにはまっていました。いつかヨットで  
世界一周しようと思っています。ヨットを買うのは勿体ないので  
誰かに便乗させてもらおう計画です。

皆から注目を浴びるのは好きではないです。有名になると好き放題、悪い遊びができなくなります。女遊びがしにくくなります。

基本的にお金はあまり使いません。借金はありません。借金をした経験也没有ありません。3家庭を養っていますが自分の生活費を合わせても普通の一般サラリーマンの生活費と同じくらいで暮らしています。

社員はいません。一度だけ社員を1人雇った事はありますがする事が何もなかったので一年くらいで勝手に辞めました。しかも彼女とは正式に書類で契約せずに口契約でした。基本は外注でまかかっていました。

事務所はありません。大体はホテルかネットカフェです。

お金の唯一の使い道は勉強費です。勉強費には信じられない程使っています。お金が多く出て行くのは勉強費だけだと思います。これは普通の人が見たら驚く額を毎年使っています。

要するに私にとって『進化』『生殖』『提供』の3つさえ思う存分できるのであれば、全てを今日失っても何も変わらないと思っていますのです。

今日、全ての資産を失ったとしても、この3つができるのであれば私は幸せに生き続ける事が可能だと信じています。

**ただ私が稼ぎ続けるのは、それが自分の進化の過程だと思っており、そしてより多くの提供を行い、より多くの子孫を残す為には自分自身が豊かになる必要があると思っていますからなのです。**

**私がこれからも資産を増やし続けるのは誰の為でもなく私自身の生きる道を最後まで歩む為に必要なからなのです。**

**それ以外に何の理由もありません。**

他人と比べるのは今日で辞めて下さい。

他人を基準に考えるのは今日で辞めて下さい。

誰かの為に何かをするのは今日で辞めて下さい。

**自分自身の為に全ての事を命をかけて行って下さい。**

多くの方は『感情』をコントロールする事ができずに感情を環境など周りに影響され自分の最大限の力を発揮できずにいると感じています。

繰り返しますがMr.Xが多くのより短期間で資産を築く事ができたのはこの『感情』の進化に早い時期から注目していたからだと思います。

単純なエクササイズかも知れませんが最小限の労力で最大の結果を手にし、なるべく最短距離で引退生活に突入したい場合はこれらのエクササイズを週1回行って下さい。

それでは次

## **『精神の進化』**

精神の進化(知能の進化)を実現する為には、まずは知能の機能を回復させてあげる必要があります。

脳に知識を入れる作業をする前に休める作業をする必要があるのです。

**簡単に言うと情報を一定期間遮断するという事です。**

山籠りなども考えられますが私の場合は定期的にどのような形であれ

一定期間一人になり何もしない時間を持ちます。

先月(2008年10月)は人里離れた海辺で10日間野宿をしました。

キャンプという形でもなく食料以外は何も持たずに海辺で座って10日間海を眺め続けたり、大量のヤドカリをビンにつめて戦わしたり色々な事を考えたりして10日間を過ごしたのです。

ここで重要なのは、

**『そこに人間、そして情報が存在してはならない』**

という事です。

誰かと一緒に山籠りをしても意味が無いですし、本を持って行って読んでいても効果は低いです。

一定期間、人間を見ずに何も読まずに過ごす時間をとるのです。

私の経験では7日~14日くらいで十分だと思います。

2ヶ月~1年と山籠りをしたい人はそれでもいいですが私はそこまで長期間行った経験はないので果たして更に多くの利益がそこで、もたらされるか否かは分かりません。

一年に最低でも1回、できれば2回はこの孤独になる時間を作って下さい。

何よりもまず以上を行って下さい。

これを行った後、

**『知識を吸収する際の摩擦を減らす作業』**

『知識の吸収を回避不可能の状況に持っていく作業』

『知識の進化プロセスで最も効果的なスケジュール作り』

と3つのステップを踏む必要がありますが、これは後々お話していこうと思います。

まずは最初のステップである『情報遮断』を行って下さい。

それを行ってからで無いと次のステップを行っても効果はありません。

以上がおおまかなMr.Xの進化の方法です。

では次、

---

**どのようなビジネスをしたらMr.Xのようになれるのでしょうか？**

---

Mr.Xが行ったビジネスを行えばMr.Xのようになれると思います。

私が行ったビジネスはもうすでに知っていると思いますがインターネットによる情報ビジネスです。

**「Mr.Xさん、情報ビジネスについてはもうすでに知っています。暗黒マーケティングも買って勉強しました。色々ニッチサイトも作りました。しかし、それで莫大な資産を築けるとは思えないのですが・・・」**

こういう意見がよく届くのですが、ここで1つ知って欲しい事があります。

## **ビジネスではお客に与えた価値の10分の1の価値のお金しかもらえない**

これを記憶して下さい。

多くの人は気が付いていないのですがビジネスの世界では自分が相手に与えた価値の10分の1の価値のお金しか帰ってこないのです。

例えば、もしあなたがお客さまに1万円の価値がある物を買った場合あなたの手元には最終的に1000円しか残らないのです。

なので例えばもしあなたが1000万円のお金が欲しい場合は、全てのお客さまに合計して1億円の価値がある物を与える必要があるのです。(1億円の10分の1=1000万円)

もし1億円が欲しいのであれば10億円の価値がある物をお客さんに与える必要があるのです。

多くの人が気が付かないのは、物事の『価値』という部分。

Mr.Xはよく『価値』という言葉が多用しますが、これは世の中全ての物には価値があり人それぞれ異なる価値を持ちそしてこの社会はこの価値の交換をお互いにし合う事で成り立っているという事を理解しているからなのです。

情報ビジネスをしたら儲かる儲からない、という話ではなく『どうやってお客さんに自分が欲しいお金の10倍の価値を与えられるんだろう。』という部分を考える必要があるのです。

**もし、あなたが今まで情報ビジネスを行ってみて儲からなかったという場合は、あなたはお客さまに価値のある情報を与える事ができなかった、という事なのです。**

もし3000万円儲かりました、という場合はあなたは  
お客さまに3億円の価値を与える事ができた、という事。

価値のある情報を与える為には、まず自分が価値のある  
情報を手にしないといけない、というお話になってくるのです。

**まずは自分が進化する必要があるのです。**

どうしたらMr.Xのように資産を築けるか？それは莫大な価値のある  
情報をまずあなたが吸収し、そしてそれを10分の1の価格で売る以外に  
方法は無いのです。

情報ビジネスに限らず、どのようなビジネスを行っても  
売値以上の『価値』を与える、という法則は変わりませんが  
私が情報ビジネスにこだわったのは以下の理由からです。

## **1：初期投資が安い**

多くのビジネスでは初期投資に100万円、1000万円、  
多くて1億円など多額のお金が必要な場合があります。  
しかしインターネットによる情報ビジネスは頭を使えば  
1円も使わずに始める事が可能です。

これは他のビジネスでは考えられない事です。

## **2：リスクが低い**

初期投資が低い分、失敗しても大きなダメージを受けない  
という事です。なので数多くの失敗を繰り返せますし  
何より精神的な安心が与える価値は大きいです。

レストランなど場所、物、人を必要とするビジネスだと失敗してもすぐに撤退できないのでずるずるとダメージが長引くケースが多いですがインターネットの情報ビジネスだと駄目だと思った瞬間撤退が可能になります。

### **3：粗利益が高い**

頭を使えば全く費用をかけずに全てを利益として自分の懐に入れる事ができますので、これは他のビジネスと比べて圧倒的なアドバンテージになります。

### **4：商品価値の寿命が長い**

一つの情報を商品にした際、その情報の価値は長期間提供し続ける事ができるのです。例えばMr.Xが3年ほど前に録音した『非道徳コピーテレセミナー』などは現在でも売ろうと思えば売れますし、まず情報という目に見えない物なので販売方法をどのようにも応用できるのです。

これは他のビジネスと比べてかなり特徴的な違いだと思います。

例えば、もしあなたがお寿司を販売しているとすれば、あなたの商品であるお寿司の商品価値の寿命は数日しかありません。腐ってしまうと思います。

他の商品を売る商売と比較しても情報商材は商品寿命が比較的かなり長い方だと思います。

### **5：旅をしながら仕事ができる**

これは私にとってかなり重要な事です。そもそも放浪癖があり常に移動しているのでレストランなど普通の

ビジネスで食べていくのは不可能ですし、仮に持ち運びができる商品であってもそれが物体であれば移動に困ります。

しかしインターネットでの情報ビジネスであれば全てオンライン上での販売なので何も持たずに世界中を気楽に旅をし続ける事が可能なのです。

私にとって情報ビジネスを選んだのは、この点が最も大きな要因でした。

## 「Mr.X、情報ビジネスで確実に成功するにはどのような事に注意したらいいのでしょうか？」

という質問もよく届きますのでお話しておきます。

かなり重要ですので真剣に読んでおいて下さい。

---

### マーケティングに最大の価値を置け

---

マーケティングの重要性についてはもう痛いほど知っていると思いますが、これは永遠に学び続ける必要があります。

私自身、引退した今日この日もマーケティングの知識を勉強し続けており、そして未だに新しい発見をしているのが現実です。

マーケティングの知識に終わりは無いと思っています。

マーケティングとは人間の感情であり、人間の感情は人類が減ばない限り永遠に続く物であり、そして

人間の感情を完全に知り尽くす事は生涯かけても無理だと思います。

だから学び続けるのです。

私が大切にしているマインドセットの一つに、

**「知ったと思った瞬間が最も危険な瞬間であり、  
自分は何も知らないと認めた瞬間それが最大の武器になる」**

という物があります。

改めてマーケティングの価値を感じて下さい。

---

## 自分が与えている価値に意識を持つ

---

自分が今この瞬間、お客さまに一体どれくらいの価値を  
与えているのか？もしくは与えていないのか？

を常に意識するようにして下さい。

自分は一体いくら価値を与えたかを常に考えて下さい。

もしあなたの手元に1万円入ったのであれば、それは  
あなたが10万円の価値をお客さまに与えたという事。

それを1000万円にしたい、1億円にしたい、と思うのであれば  
どうやったらあなたがその10倍以上の価値のある情報を  
手にできるか、そして与える事ができるかを考えて下さい。

---

## 成功率は10%だと理解しろ

---

どのようなビジネスでも同じですが情報ビジネスで何かサイトを立ち上げた際、それが成功する確率は10%だという事を知っておいて下さい。

**立ち上げたサイトが次々と成功する、などというおとぎ話のような物は存在しないのです。**

全てはテストをしないと分からないのです。

例えどんなに最高の価値を与える事ができたとしてもそれが成功する確率は10%だという事です。

多くの人が情報ビジネスで多くの利益を得る事ができないのは、一度二度試してみても失敗したから諦める、という部分にあると私は考えています。

10回試して1回当たればラッキーだという気持ちで挑んで下さい。

---

## 多額のお金を使わない

---

全てはテストなのです。

小さくテストして、それがうまくいったら少しずつ大きくしていく、そして更に大きくしていく、という小さなステップを踏む癖をつけて下さい。

先日私に届いたメールの中で情報商材の開発に4500万円ほど借金して費やしたという人がいましたが、これはリスクの高すぎる行為です。

**ギャンブルをしないという事なのです。**

株投資でもそうですがMr.Xは無駄なリスクを絶対に取りません。私生活でさえ無駄な出費は抑えてリスクを抑えている程なのです。

私の考えは高いリスクを取って高いリターンを得るより、低いリスクを取って低い確実なリターンを得る方を選びます。

その積み重ねが資産構築に繋がるのです。ここでよく出てくる意見に、

**「Mr.X、言っている意味は分かります。しかし世の中の多くの大富豪は大きなリスクを取ったからこそ大富豪になったのだと思います。私は大富豪になりたいのでリスクを取ります！」**

という物があります。

この意見は理解はできるのですが、彼が一つだけ気が付いていないのは、この「リスクを取る大富豪たち」が果たしてどれくらいの期間「大富豪でい続けているのか」？という事です。

フォーブスの世界金持ちランキングなどを見てもらうと分かると思いますが、『何十年にも渡って大富豪でい続ける』人たちの割合はかなり低い事が見えると思います。

多くの人たちが勘違いするのは、この「大富豪になる」事と  
「大富豪でい続ける」事を同じように捉えてしまう事です。

**大きなリスクを取って成功した経営者などの話を聞くと  
リスクを取る事に価値があるように理解してしまい、高いリスクを  
取らない限り成功はできないと思い込んでしまう人が多いのです。**

しかし、そういう経営者はそこでストップしておけば  
いい物も更に大きなリスクを取る傾向があるので、いずれにせよ  
最終的には運によって築き上げた物を失ってしまうのです。

**生涯大富豪でい続ける人たちを分析してみたら理解できると  
思いますが彼らは無駄なリスクを一切取りません。**

必要以上のリスクは取らないで下さい。

確実に金持ちになり、そして金持ちでい続けたいのであれば  
少しずつ財産を築くようにして下さい。急ぐ必要はありません。

**100キロ離れた場所に時速200キロを出して30分で到達するより  
時速50キロでゆっくりと安全に2時間かけて到達した方がいいと思うのです。**

**事故って死んでしまったらもとの子も無いのです。**

それが私自身が今まで行ってきた事であり  
今後も行い続ける事なのです。

-----  
**うまくいかないと思ったらすぐ辞める**

**うまくいったら限界まで続ける**  
-----

これも多くの人が出来ない事なのですが、  
テストを始めてそれが失敗した、もしくは単純に  
うまくいかない赤字の際はすぐに撤退しろと  
いう事です。

うまくいかない事はどんな方法であつてもうまくいかない  
可能性が高いのです。

それにしがみつくのではなく、手放して新たなテストを  
行えばいいのです。なるべく資金を使わずに事業を始めて  
いれば撤退に躊躇しなくなるという事です。

**逆にうまくいっている事業を辞めたら駄目なのです。**

多くの経営者は一つの事業がうまくいき始めると  
それに飽きてしまい他の事業を始めようとする傾向が  
ありますが、これが失敗の原因になるのです。

うまくいっている事業からは限界まで根こそぎ  
利益を取る必要があるのです。

これを覚えておいて下さい。

---

## **アイデアを盗まれる事を恐れるな**

---

著作権の心配をするなという事です。

情報ビジネスをやっていると必ずアイデアを  
盗まれたり真似されたりする事が多々起きてきます。

そんな事を心配する時間は無いという事です。

そんな事を心配する暇があったらいかにして  
お客さんに最高の価値を与える事ができるのかを  
考える必要があるのです。

---

## 情報は究極の流動資産

---

流動資産とはすぐに現金化できる資産だという  
意味であり情報は究極の流動資産だという事です。

情報は現金のように価値があり、それぞれの  
情報に異なった価格がつけられ、そしてそれを  
売買する人によって価格が変わってくるという事を  
知っておく必要があるのです。

目に見えないこの「情報」という資産の価値を  
理解する事ができないと永遠に情報ビジネスで  
資産を築く事はできないのです。

---

## 情報の価値は変動する

---

情報は株式市場と同じであり、状況によって  
その売値、買値が変動してくる。

誰に何の情報をどのタイミングで売るかに  
よって大きな利益を得る事もできるが、逆に  
低い代価でしか売れない事も出てくる。

なので常に自分が売ろうとしている情報の相場をチェックする必要があります。

そして最もその情報の価値が高い時に最もその情報を必要としている買い手に効果的に売る事で大きな資産を構築する事ができるのです。

---

## 情報の価値は時間と共に少しずつ下がる傾向がある

---

情報の価値は株式市場のように変動するが長い目で見て年々下がっていく傾向があるのです。(価値が下がらない情報も存在しますが)

なのでなるべく早い時期にその情報を売る必要がありますがタイミングを間違えるとちょうど価値が低くなっている時に売ってしまう場合があるのです。

なので常に自分の情報を売るタイミングを見計らいながらなるべく早い時期に高値で売っておくという行動を取る必要が出てくるのです。

情報の価値は年々下がっているので常に自分の知識を進化させていかないと数年で持っている情報に価値がなくなってしまう事になる。

ここでまた常に進化し続ける必要性を理解できると思います。以下の質問が届いていますのでここでまとめてお答えしておきます。

質問：

-----Original Message-----

Mr.X先生、いつもお世話になります。

Mr.X先生のようにするにはMr.X先生がしてきたように  
情報ビジネスを行うのが一番良いという事についてですが  
これはとても難しい状況になっています。

最近日本ではネットによる情報起業がとても流行っており  
数え切れない程の情報起業家で溢れ返っている状況なのです。

その中には(ほとんどが)詐欺まがいのような人たちがいて  
価値のない情報を高く売りつけて一言で言うと売り逃げを  
しているのです。

そういった理由から警戒するお客さんが増えレターの  
反応率がとても悪くなっており以前のように簡単に  
儲からなくなっているのです。

一言でいうと情報起業でお金を稼ぐのは難しい状況に  
なっているのですが、これはどう対処すれば良いのでしょうか？

私も早くMr.X先生のように引退したいのですが  
情報ビジネス以外に何かもっと儲かるビジネスは  
ないのか検討、模索しながら毎日がんばっております。

何かアドバイスがありましたらお願いいたします。

-----End Of Message-----

.....

以上のような質問をかなり多くの人たちから受け取ったのですが

これは私の話を真面目に聞いている、もしくは覚えている場合は絶対に出てこない質問です。

**情報ビジネスが儲からなくなったのではなく、  
お客さまが求める価値が以前より高くなっている**

それだけです。

反応率をという言葉に囚われるから根本的な部分を忘れるのです。

お客さまを『反応』させるのではなく、お客さまが『満足』するほどの『価値』を『与える』必要があるのです。

現在たくさんの情報起業家が出てきて、そして中には詐欺まがいのような人がいる、だからお客さまが『反応』しなくなった、だから情報ビジネスは儲からない、だから他のビジネスを始めようかな、

では無いのです。

**現在たくさんの情報起業家が出てきて、お客さまが  
価値の高い情報と価値の低い情報の判断基準ができてきた  
そしてお金を払って購入する情報の価値を以前より  
高い場所に求めるようになってきた、以前と同じような  
価値の情報ではもうお客さまは満足しない、だから  
今自分自身が進化し、与えられる情報の価値を高める  
必要が出てきた、**

と考える必要があるのです。

この考え方に変えない限り例えあなたがこれからどのようなビジネスを行うにしても必ず行き詰まる時が来ます。

どのような市場でもお客さまは常に成長しています、

お客さまが求める価値はどの市場でも日々高くなっているのです。

あなた自身を考えてみてください。

**あなたが小学生の頃はアニメに出てくる水着姿の少女で満足できていたはずです。**

それが中学生になるともう水着姿では満足できなくなり本物の女のエロ本が必要となってきた、そしてそれも過ぎると裏ビデオ、そして更に欲求が高まり『人妻シリーズ』『痴漢』『集団レイプ』などと、もう普通の内容では満足ができなくなっていると思います。

**お客さまは常に成長しているのです。**

**お客さまが求める価値は日々高くなっているのです。**

なのであなた自身が成長し続けて与える価値を高め続けないといけないという事なのです。

**「しかしMr.Xさん、高い価値を与えようにもお客さんが商品を買ってくれなんです。まずは買ってくれないと価値を分かってもらえないのに、試しに買ってもらうチャンスさえ無いんです。もう無理です。」**

と聞こえてきそうですが、これは

**無料で与える情報の価値を高める**

ようにすればいいのです。

セールスレターのテクニックで商品を買おうとしたりするから売れないんです。もうセールスレターのテクニックでお客さまがほいほい買ってくれる時代は終わったのです。

**無料で極限まで満足させる必要があるのです。**

完全に無料でまずはお客さまを完全に満足させて、  
あなたが『本物』である事を最初に証明する必要があるのです。

まずは無料で『証明』しない限り、もう信じられなくなっているのです。

まずはお客さまに完全に無料で究極のエクスタシーを  
感じてもらう必要があるのです。

**あなたはプロのジゴロだと想像して下さい。**

女に『オーガズム』という商品を売るプロのジゴロだと想像して下さい。

今までは最初に代金をもらって『ちょんちょん』と出し入れ  
していれば女性はイって来てくれました。

しかし世の中にプロのジゴロが増えるにつれ、女性客の求める  
『オーガズム』の質はどんどん高くなってきました。  
もう「ちょんちょん」とやるだけではイってくれなくなったのです。

何かを変えないとプロのジゴロとして食べてはいけない  
時代になってきたのです。

ここで商売を変えるか、それともジゴロとして続けていくか  
決断の分岐点に立たされると思います。

そしてもしここでジゴロとしての人生を生きる다면決めるのであれば  
女性客に今まで経験した事がないほどの「満足」を与える必要が  
出てくると理解できると思います。

その為にはテクニックを更に進化させる必要が出てきて、  
そのテクニックを使いこなすには肉体も進化させる必要が出てきて、

そしてプロとして進化し続ける為の感情も磨いていく必要が出てきます。

そして今までまずはお金をもらってから始めていたセックスというサービスをこれからは無料でまずは体験してもらう必要が出てきます。

**完全に無料で1時間、全身全霊をかけたセックスで女性体験客を想像を絶するレベルのオーガズムに達させる必要があるのです。**

そうする事で、その女性客はあなたに病みつきになり毎日のようにあなたの元に戻ってきてくれるようになるのです。

どんなビジネスを行うにしても同じ事です。

**情報ビジネスが難しくなったのではありません。**

**あなたが進化する時が来たという事なのです。**

情報ビジネスで一気にライバルと差をつけたいのであればライバルと差をつけた価値の情報を無料でお客さまに与えて下さい。

それだけです。

**「人生であなたに降りかかる全ての問題は、あなたを成長させるチャンスを与える為に起こる」**

と覚えておいて下さい。

そのチャンスを生かすも、逃げるも、全てはあなたの決断です。

**「Mr.Xさん、しかし広告費が高くなってきていてもう手も足も出ないんです。お金が一銭も無いんです。」**

確かに無料で価値のある情報を与えるにしても、それには

宣伝費用などお金がかかってきます。

お金に余裕がない時にネット上で無料で情報を与える為の宣伝費用はまかなえないと思います。

**ネットではなく近所の人をお客にすればいいのです。**

最近、インターネットでの広告費は高くなってきていると聞きますが(私は知りませんが)、それが事実なのであれば近所の人を集めてセミナーなどを開けばいいのです。

近所の人であれば電柱にチラシを貼って集める事もできますし実際にチャイムを押して売り込みをかける事もできます。困った人たちが集まる場所を見つけて実際にそこに向かい彼らに話しかける手もあります。

セミナーを開催する場所も近所にある安い部屋を借りるかそのお金も無い場合は公園で行えばいいのです。

私は10代の頃、パーソナルトレーナーとして筋肉の鍛え方を教えて稼いでいた時期がありますがインターネットで広告など出しませんでした。そもそも広告など出しませんでした。

自分が通っているジムで誰か知識のなさそうで困った人がいれば、その人に声をかけて無料で教えてあげていました。そうやって教えている姿を見て他の人たちも集まってくるようになり最後にはお金を取って皆に教えるようになったのです。

広告費が無いのであれば広告なんか出さなくていいのです。

**あなたの知識を必要としている人はあなたの目の前に腐るほど存在しているのです。あなたの近所に住んでいるのです。**

わざわざインターネットでお金を払って広告を出さなくても

あなたを必要としている人はあなたの近くにいます。

それをどうやって見つけるかを考える必要があるのです。

**考える必要があるのです。**

そしてどうやって彼らに価値のある情報を無料で与えて心の底から満足してもらうかを考える必要があるのです。

それさえ心に留めて生きていればお金には一生困りません。

**人を心から満足させる事に全てをかけて生きていれば  
あなたにお金を払いたくて仕方の無い人たちの行列の中で  
人生を歩む事ができるのです。**

私は情報ビジネスは素晴らしいビジネスだと思っています。

自分が成長する事ができ、そして同時に周りも成長させる事ができる。

**あなたがどのようなビジネスを立ち上げようか悩んでいるのであれば  
まずはあなたがどのような分野で進化したいのかを考えて見て下さい。**

進化したい分野を見つけたら、その分野について誰にも負けないくらいの知識をつけて下さい。

私が大切にしているマインドセットの1つに、

**一番になる事だけをやる**

があります。

業界でトップレベルになれない、もしくははなりたくない、と思った際は私はその業界には入りません。

私は今まで様々な分野でビジネスを行った経験がありますがこのマインドセットを無視して始めたビジネスは必ずと言って良いほど失敗に終わって来ました。

**「一番にはなれないかも知れないけど儲かりそうだからやろうかな」**

と思って始めたビジネスはほぼ100%の確率で失敗したのです。

私の失敗から学んで下さい。

無駄な失敗をしないで下さい。

**この分野では誰にも負けないほどの知識をつけたいと思った分野を選び、そしてその分野の知識を誰にも負けないくらいつけて下さい。そして誰にも負けないくらい価値の高い情報をお客さまに無料で与えて心の底から満足させて下さい。それがインターネット上でも近所の公園でもどちらでも良いのです。**

とにかく以上を行ってみて下さい。

自然と人が集まってくるようになります。

公園に収まり切らないほどの人が集まるようになります。

**お金には困らない人生が始まります。**

．．．．

では次、

以下の質問に答えます。

-----Original Message-----

Mr.X先生、

新年明けましておめでとうございます！

2009年に入って早々Mr.X先生の教える機会、  
そしてこのようなブログという進化の場所が  
ある事に心から感謝しています。

いきなりなのですが1つ質問をさせて下さい。

私は今まで様々な分野の本やDVDなどの  
教材を学んできました。

セミナーにもかなりの数に参加してきました。

勉強への投資費用を合計すると  
もう数百万円単位になります。

しかし、こうやって色々勉強はするのですが、  
どうしても行動に移せません。実践に移せません。

色々理由を考えて見るのですが、その1つに  
"モチベーション"の問題があるように思います。

勉強した瞬間やその後すぐなどはモチベーションが  
高まっているのでやる気がみなぎってきて、  
何でも達成できそうな気持ちになれるのですが実際に  
スケジュールを組んで行動に移そうとすると、どうしても  
うまくいかずに段々とモチベーションも下がってきて  
結局は何も結果が出ていない状況で終わっています。

モチベーションを高め続ける方法などは

存在するのでしょうか？

私がいつも思うのはMr.X先生は一体どうやって  
お若くして(声のトーンからの予想ですが...)  
大きな資産を築くような行動を取ってこれたのか？

そしてどうやってモチベーションを高め続けて  
きたのか？がすごく気になります。

現在、引退中との事ですが金銭的にも恵まれた状況に  
置かれても未だに高いモチベーションを維持し続けて  
進化をし続けておられる事が不思議でしかたありません。

一体どうやったらMr.X先生のような  
高いモチベーションを持てるのか？

そして、それを維持し続ける事ができるのか？

できましたらそれを教えてくださいませんか？

今年こそは... 2009年こそは目標を達成できる年にしたいので  
どうかご教授お願いします。

-----End of Message-----

.....

高いモチベーションを維持できないのは  
大きく見て3つの分野の原因が考えられます：

### 1：感情面の原因

- a) そもそも本当にしたい事では無い
- b) ストレスを感じ過ぎている

- c) プレッシャーが足りない
- d) etc

## 2：肉体面の原因

- a) 脳が正常に機能していない
- b) 消化器官が正常に機能していない
- c) 睡眠が欠乏している
- d) 食事に問題がある
- e) 水分が不足している
- f) etc

## 3：精神面の原因

- a) 必要な知識が不足している
- b) 優先順位を理解していない
- c) etc

.....

**大きく見て以上が考えられます。**

高いモチベーションを維持する為には、まずはモチベーションが下がる要因そのものを正確に把握する必要があります。

まずは正確にあなた自身のモチベーションは何なのか？  
そしてモチベーションが下がる要因は何なのか？を  
明確に理解する必要があります。

**「何だかやる気が出ないけど・・・まあ仕方ないから  
頑張ってみますか・・・」**

という気持ちのまま良い結果を生む行動を

起こす事は難しいと私は思います。

何か行動を起こす際には『感情』『肉体』『精神』の3つが高いレベルで維持されていないと高いパフォーマンスは生み出せないのです。

**スポーツ選手に例えてもらうと分かり易いと思います。**

オリンピックを目指す陸上選手がやる気に満ち溢れた最高の『感情』を持っていて世界トップクラスのトレーナーが専属で付き『精神面』で完璧にサポートされていたとしても、そもそも両足首が複雑骨折をしていて盲腸になりかけていて睡眠不足で二日酔いで重度の水下痢に襲われているという『肉体』の状況では高いモチベーションを維持したまま練習や試合に挑むのは難しいと思います。

**『感情』『肉体』『精神』この全ての分野がピークに達している状況で初めて高いモチベーションを維持できるようになると私は考えます。**

以前のレポート(進化の方法)でも書きましたので、具体的なアイデアが欲しい場合はそちらを参考にしてください。

**今回は新たにMr.Xのスケジュールの組み方を教えます。**

多くの人が高いモチベーションを維持したまま行動を取れない理由にそもそも行動を取る為のスケジュールの組み方が間違っているという点があります。

脳、肉体、精神、感情が効率よく機能できるようなスケジュール(時間割)を組んでいない所に問題があるように思います。

**これからは以下のスケジュールを参考にしてください。**

(これは私が個人的に行っているスケジュールと若干異なりますが  
現段階で私が最も効果的だと思うリズムを紹介しています。)

### **活動1：肉体面**

\*心拍数が上がり呼吸が苦しくなる激しい運動

40分運動

10分ストレッチ

10分瞑想

合計1時間

\*注意\* ストレッチは必ず運動後に行ってください。  
運動前に行うのが一般的だと思われていますが、  
運動後の方が効果的です。

### **活動2：精神面**

\*仕事、勉強、コピーを書くなど脳を使う作業全て

50分作業

10分休憩

50分作業

10分休憩

30分瞑想、または昼寝

合計2時間30分

### **活動3：感情面**

\*気分が高揚する活動(子供と遊ぶ、好きな友人と話す)

50分作業

10分休憩

合計1時間

### **活動4：肉体面**

\*心拍数が上がり呼吸が苦しくなる激しい運動

40分運動

10分ストレッチ

10分瞑想

合計1時間

### **活動5：精神面**

\*仕事、勉強、コピーを書くなど脳を使う作業全て

50分作業

10分休憩

50分作業

10分休憩

30分瞑想/昼寝(情報シャットアウト)

合計2時間30分

### **活動6：感情面**

\*気分が高揚する活動(子供と遊ぶ、好きな友人と話す)

50分作業

10分休憩

合計1時間

### **(オプション)活動7：精神面**

\*仕事、勉強、コピーを書くなど脳を使う作業全て

50分作業

10分休憩

50分作業

10分休憩

30分瞑想/昼寝(情報シャットアウト)

合計2時間30分

\*雑用などは休憩時間、もしくは以上の  
サイクルが全て終わった後に行う事

．．．．

私自身、今までに様々な仕事のスケジュールの組み方を研究しテストしてきましたが現段階で私が最も効率的だと思うスケジュールリズムは以上の形になります。

多くの人が高いモチベーションを維持したまま活動を続けられないのは活動の途中途中にピンポイントで休憩時間を入れない所にあると思います。

コピーを書いていたり本を読み始めると少しずつ集中してきて、ふと気づいたら何時間も経過していた、という経験は誰にでもあると思いますが、これは脳機能を考えてあまり効果的な活動方法ではありません。

**最高でも50分経過したら最低でも10分間の休憩を取る必要があります。**

私自身も最初はこの『休憩時間』が無駄に思えて仕方なかったのですが実際にポイントよく休憩を取るようになってからは、かなり長時間に渡って集中力を維持できる事、そして学習した内容などを効果的に記憶でき始めた事に気が付きました。

**そしてもう一つのポイントは、**

『肉体』

『精神』

『感情』

**の3つの活動を入れ替えながら交互に行う点です。**

一つの分野の活動を長時間続けるのではなくポイントよく切り替えを行う事でそれぞれの面で高いモチベーションを

維持できる事に気が付きました。

普通に考えると1つの事に集中し続けた方が効率的だとどうしても私たちは考えてしまいますので以上のリズムのように途中途中で休憩を入れたり分野の切り替えを行うのは抵抗があると思いますが是非1週間試してみてください。

**そしてなるべく以上のスケジュールに基づきながらあなた自身に生活リズムに最も効率が良いリズムを構築するようにして下さい。**

サラリーマンの人の場合は、勝手にリズムを変えてしまうと上司に怒られる可能性がありますので、なるべくバレない程度にこっそりと自分なりのリズムを作って実践してみてください。

もし上司にバレて怒られそうになったらMr.Xのせいにして良いです。このレポートを印刷して読ませて無理やり納得させれば良いと思います。

**「Mr.Xさん、『肉体』『精神』『感情』の活動に分割してスケジュールリズムを作っていく事は理解できました。では、以上以外の活動、例えば食事や雑用などはどこに入れていけばいいのですか？」**

雑用は10分間の休憩の間に終わらせて下さい。

もし10分以上かかる場合は、全てのサイクルが終わった後、もしくはサイクルの間に雑用活動スペースを作っておいてその時間内に全て終わらせるようにすればOKです。

食事などは基本的に10分間の休憩時間内で終わらせられると思います。

**「Mr.Xさん、こんなスケジュールなんか作らなくても適当に思いついた時とか気分が乗った時に行動を起こした方が**

**いいんじゃないですか？」**

このような質問が必ず来ると思いますので答えておきます。

**気分は待っていても乗りません。**

**気分というのは自分自身で強引に乗せる物です。**

これは『モチベーションが維持できない感情面の原因』で  
言いましたが、人間はある程度のプレッシャーがない状態では  
行動を起こす気にはなれません。

何も考えずにプレッシャーもゼロで息をすると同じ具合に  
気が付いたらコピーを書いていた、という状況を作り出せるのであれば  
誰も苦労しません。価値のあるリターンを得る行動をする為には  
何らかのプレッシャーが必要になってきます。

**私はこのプレッシャーを『タイマー』で作り出すようにしています。**



気分が乗るのを待っていては日が暮れてしまいます。

**あなた自身が強引に気分に乗せる必要があるのです。**

運動についても同じですが基本的に行動を起こさない人は

気分が乗らないなどの理由で行動を遅らせているケースが多いと思います。

何か外的要因を利用して自分を追い詰めながらプレッシャーをかけながら自己催眠をかけるように自動的に気分を乗せていくシステムを作る必要があるのです。

私は以上のようなスケジュール、そしてタイマーを使って「この時間内に終わらせなければならない」という風に自分の気持ちを追い込んで物事を終わらせるようにしています。

**「Mr.Xさん、しかしこのような状況を作り出したら逆にストレスを感じ過ぎて自己嫌悪に陥ってしまい、もう何もやる気力も無くなってしまおうと思います。どこまでが良いプレッシャーでどこからが過剰なストレスなのか判断基準を教えてください。」**

これは自分自身でテストしてみるしかないと思います。

**人それぞれストレスの感じ方は異なります。**

ある人は人前で6秒間、話をするだけで気絶する程ストレスを感じるかも知れません。しかしある人は1000人の前で4時間セミナーを行うのも余裕に感じるかも知れません。

人それぞれ良いプレッシャーと過剰なストレスのラインは異なる位置にあります。

私の場合はタイマーとスケジュールを使う事でちょうど良い程度のプレッシャーを感じる傾向があるからタイマーを使っているだけであり、もしこれでもプレッシャーを感じないのであれば違う方法を取るという単純な話です。

例えば5万円を彼女に渡しておき、1日で終わらせないと

いけない事を終わらせる度に1万円を返してもらい、  
などといった約束をしておけば5万円を失いたくないという  
理由で良いプレッシャーを感じる可能性があります。

**要するに自分自身にとってちょうど良いプレッシャーポイントを  
見つけるのが大事だという話です。**

私がこういう風にシェアしている話を完璧にこなす必要は無い  
という事です。全てアイデアとして参考にし、そしてあなた自身の  
人生に取り入れたい部分は取り入れていけば良いのです。

**全てを完璧にこなそうとは思わないで下さい。**

色々試してみて自分に合った方法を見つけて下さい。

**「Mr.Xさん、分かりました。以上のスケジュールやタイマーなどを  
使って行動を取るようにはしてみます。。。。  
しかし、もしそれでもまだモチベーションが高まらない場合は  
どうしたらいいですか？」**

その場合は、その行為はそもそもあなたが本当に  
したい事ではない可能性が高いと思います。

もしかしたら知らず知らずのうちに周りに影響されているだけで  
その行為は本当に自分がしたい事ではないのかも知れません。

もう一度、なぜ、あなたがそれを欲しているのかを深く追求してみれば  
答えが見つかると思います。

**走り出す前に、一度立ち止まってみて下さい。**

**そしてもう一度あなた自身が本当にしたい事、欲しい物を  
考えて見てください。**

本当に辿り着きたい場所をしっかりと見つけてから  
走り出すようにしても決して遅くは無いと私は思います。

.....

次の質問です。

-----Original Message-----

Mr.Xさん、

今回のMr.Xさんの進化の方法レポートを読んで  
正直、Mr.Xさんはすごすぎると思いました。

自らの精神、感情、肉体を進化させるために  
ここまで完璧に行われているのかと知ってMr.Xさんでも  
ここまで努力しているのに私は全然努力が足りていない。

ここまでしないと引退はできないのか、と  
正直ショックを受けています。

私は普通の人間です。特に変わった人生を  
生きてきたわけでもありません。Mr.Xさんのように  
徹底した生き方をできるとは思っていません。

少しでもMr.Xさんに近づきたいとは思いますが  
そこまで大きな資産を作ろうとも、いや、作れるとも  
思っていません。

Mr.Xさんの言われる、生殖、進化、提供を  
自分のできる範囲のレベルで満足ができるくらい  
行う事ができるライフスタイルを持てれば良いと思っています。

それに必要なだけの額の資産を作りたいのです。

それなのですが私のような普通の人間が  
最短距離で引退に必要な最低限の額の資産を築く為には  
具体的にどうしたらいいのでしょうか？

何度も言いますが本当に普通のレベルでいいのです。

Mr.Xさんのような莫大な資産ではなく、本当に  
満足のできるレベルの引退生活ができるくらいの  
資産をつくりたいのです。

具体的な方法などありましたら是非教えて下さい。

Mr.Xさんにはいつも感謝しております。

-----End Of Message-----

．．．．．

正直に話しておきますが私は前回のレポートで  
お話した進化のルーティーンを『毎日』『完璧』に  
行えているわけではありません。

完璧に毎日行う『努力』はしていますが、決してそれが  
実際にできているかと言えばそうではないという事です。

さぼってしまう時もあります。100%完璧に行えるように  
なる日は遠いと自分でも自覚しています。

**私**が**人**より**早い時期**に**資産を築く事**が**でき**引退生活に  
**突入**する**事**が**できた**のは**全てを完璧**に行った**から**ではなく、  
「**人**より**少しだけ**多くの**小さな事**を**律儀**に行った」**から**だと  
思っています。

なので、もしあなたが資産を築いて引退生活をしたいのであれば

全てを完璧にする必要はないですし私と同じ事をする必要もないと思います。

ただ今よりは努力をする必要があるという事です。

-----  
**それでですが私のような普通の人間が  
最短時間で引退に必要な最低限の額の資産を  
築く為には具体的にどうしたらいいのでしょうか？**  
-----

これは意外と簡単な事です。

**人が驚くような莫大な資産を築くには徹底した行動が必要ですが  
引退生活をする為に『必要最低限』の資産を築くのは多くの人が  
考えているより簡単な事なのです。**

そして多くの人が考えるより短期間で達成が可能なのです。

リスクを負う事もなく、ただ毎日の習慣をいくつかほんの  
少し変えていくだけで可能になります。

**この具体的な方法はここで公開しません。**

この『必要最低限の資産を最短距離で構築し引退する方法』を  
まとめたレポートは本日の宿題を真面目に行った人だけに  
メールで添付ファイルにして送るようにします。

**宿題をきちんと律儀に行う人だけにメールで送ります。**

このレポートでは最低限の資産をなるべく早く構築する為の  
方法も公開しますが、実際に引退してからどのように  
その資産を運用し生活していけばいいのかなども公開します。

(前回私が話した資産の運用方法は私のように数十年以上  
タッチしなくても良い額の資産がある場合は有効ですが  
引退生活に必要な最低限の額の資産を運用し暮らしていくには  
少し違ったアプローチをとる必要があります。)

**一体、具体的に『何円』の資産を作れば引退生活が  
できるようになるのか、はっきりした数字も教えようと思います。**

あなたが莫大な資産を構築しようとして計画していようと  
必要最低限の資産を構築したいだけでも、どちらにせよ  
これから生きていく為には知っておく必要がある内容に  
なっています。

宿題を確実に行ってこのレポートを受け取って下さい。

-----  
**本日の宿題**  
-----

本日は2つの宿題があります。

**1つ目の宿題：**

- 1) あなたの名前
- 2) 今回のレポート感想

を書いて下さい。

**2つ目の宿題：**

あなたが一番大切にしている人物を想像して下さい。

そしてその中であなたと考え方、思考が同じレベルに

**達している人、もしくはレベルが近い人を1人だけ選んで  
その人物だけにこのレポートを紹介して下さい。**

1人だけです。

この宿題はもちろん私がこのレポートの読者を増やしたい  
という単純に自己中心的な欲から来ている物であり、  
宿題という名目であなたを利用しているだけです。

しかし私にとっては1人でも多くの人間に  
知識という面で影響を与え、進化の過程を提供する事は  
一つの生きる意味でありそれをする事が  
私のミッションだと考えています。

それと同時に誰でもかんでもこのレポートを読ませて  
世界中みんなを仲良く進化させたいと思う程、人が良い訳でもありません。

**このレポートは選ばれた人だけに読んでもらっています。**

**選ばれた人だけに進化の過程を踏んでもらっています。**

そしてその選ばれたあなたが自分と同じレベルだと呼べる人物には  
私から知識を吸収して進化して行って欲しいと感じているのです。

だからたった1人でいいのです。

**それを今すぐ行って下さい。**

**その彼、もしくは彼女にメールを今すぐ送って下さい。**

紹介URLは、

**<http://bit.ly/6qbzX>**

このURLを彼、彼女に教えてあげてレポートを紹介して下さい。

そして実際に本当に紹介したと分かる証拠を私に見せて下さい。

(もし本当は紹介していないな、と私が一瞬でも感じた場合はレポートはプレゼントできない事を理解しておいて下さい)

それでは今すぐ以上の2つの宿題

1) 今回のレポートの感想

2) 最高の友人に紹介した証拠

を以下のメールアドレスに送って下さい。

宿題提出先メール：

**[mrxsupport@gmail.com](mailto:mrxsupport@gmail.com)**

\*注意事項\*このレポートは私が直接メールで送るようにしますので私がメールを送るのに疲れた時点でストップします。かなりたくさんの方がこのレポートを受け取りたいと予想されますので確実にこのレポートをもらいたい場合は今この瞬間、宿題を送っておいて下さい。

あなたからの宿題を待っています。

*Mr.X*