

アマゾンで揃う

夢を叶える人が絶対に持っている

マストアイテム 11個

レポート作成者：横山 ゆき

## ◆ 推奨環境

このレポート上に書かれているURLはクリックできます。  
できない場合は最新のAdobe Readerをダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.com/jp/products/acrobat/readstep2.html>

## 【著作権について】

- このレポートは著作権法で保護されている著作物です。
- 著作権は横山ゆきに帰属します。
- このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。
- 使用者は本冊子から得た情報を、著者の事前の許可なく一般に公開する事を禁止します。
- このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。
- このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。
- このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

## 目次

はじめに .....	5
(1) Sma Tan.....	6
(2) Boogie Board .....	7
(4) スイッチ .....	9
(5) タイマー .....	10
(6) かかとストレッチボード .....	11
(7) ハッカ油 .....	12
(8) シックスパッド .....	13
(9) 耳栓.....	14
(10) 耐水メモ .....	15
(11) コーヒーメーカー .....	16

アマゾンで揃う夢を叶える人が絶対に持っているマストアイテム 10個－横山ゆき

## はじめに

夢を叶えたい！と思っている皆さんにぜひ行ってほしいことの一つに、「真似をする」ということがあります。

実際に成功者たちの多くは、「真似」からスタートしています。

“商工業の世界では誰もが盗む。わたしもずいぶん盗んだものだ。肝心なのは、いかに盗むかである。－エジソン”

“ピカソは『優れた芸術家は模倣し、偉大な芸術家は盗む』と言った。だから僕たちは、偉大なアイディアを盗むことに関して、恥じることはなかった。－スティーブ・ジョブズ”

何かを実現したい！と思っている時に、実際にそれを叶えている人の思考パターンや行動パターンを真似することが、その目標や夢を実現する「近道」になることは、皆さんも肌感覚で理解しているのではないでしょうか。

是非皆さんも夢を叶える第一歩として、ここでご紹介する【夢を叶える人が絶対に持っているアイテム】を参考にしてください。

## ( 1 ) Sma Tan



発売元：ぺんてる

<https://amzn.to/2Uj0zeB>

資格試験、英語勉強をしている人にはかなりおすすめです。  
手で書いた後にアプリに入れられるので、記憶に残りやすいです。  
また、アプリに入れることで片手で見られますので、通勤電車で座れ  
なくとも勉強できます！

資格試験だけでなく、セミナーでの学び、心が動いた名言などを1行  
で入れていくと、人生がより一層良くなります！

## ( 2 ) Boogie Board



発売元：キングジム(Kingjim)

<https://amzn.to/3xK3ri9>

何度もかけるメモパッドです。

これを必ず目にする場所に設置して、

あなたの夢を書いておくことをお勧めします。

お勧めの使い方は、このパッドの上半分にあなたの夢を書き、下半分にその夢の達成のために今日やるべきことを書く、達成したら消す、というものです。

### ( 3 ) カウンター



発売元：シンワ測定(Shinwa Sokutei)

<https://amzn.to/3jSfXaE>

夢を叶えるためには報酬回路の形成が必須ですが、  
そのためにはカウンターが必須です。

例えば、腹筋を 20 回したら 20 回カウンターを回す、  
英単語を 20 回音読したら、カウンターを回す。

自分がちゃんと努力していることが目に見えるので、  
脳が快感を感じて努力が加速します。

## (4) スイッチ



発売元：パナソニック(Panasonic)

<https://amzn.to/3sirtQi>

普段の生活で何かと流されてしまう人は  
ぜひスイッチの部品をお勧めします。

例えば、勉強や筋トレをしないといけないのに、テレビをだらだら見  
てしまった時、

このスイッチを手に持っておいてスイッチを入れてみます。スイッ  
チを入れたら行動を切り替える練習をしていくと、  
スイッチを押すだけで行動がサクサク進むようになります。

## (5) タイマー



発売元：Aicommy

<https://amzn.to/3ySNmbm>

夢を叶えるためには時間管理が大事ですが、  
そのためには何に何分かかっているか？確認していくことが大事です。

よって、タイマーは常に使ってかかった時間を確認していくことが大事です。

お勧めはスマホのタイマーではなく、安くてもいいのでタイマーを別に買うことです。

もし複数タスクを同時に進めことが多い人は、こちらのタイマーがお勧めです。

## ( 6 ) かかとストレッチボード



発売元：La-VIE(ラヴィ)

<https://amzn.to/3m0F6m4>

夢を叶えるためには脳をフル活用する必要がありますが、そのためには結構な血流が必要です。

しかし、現代人はほとんど座って過ごしているので脳の血流が非常に悪いです。

運動できるのが一番いいですが、難しい場合はこのストレッチボードで伸ばすことにより、脳に血流が増えます。

## (7) ハッカ油



発売元：健栄製薬

<https://amzn.to/3yPsotN>

アロマオイルをはじめとする匂いは脳の深いところに直接作用するので、

匂いを嗅ぐだけでスッキリして気分を切り替えることができます。

お風呂やトイレに数滴垂らしたり、ティッシュに数滴落としてデスクに置くも良しです。

アロマオイルは高いですが、ハッカ油ならお手頃ですので、気兼ねなく使えます。

(プラスチックに作用してしまうので使う場所はご注意ください)

## (8) シックスパッド



発売元：シックスパッド (SIXPAD)

<https://amzn.to/3skhKZz>

お腹周りは鍛えたほうがいいです。丹田と言われる大事な部分もお臍の下にありますし、

お腹周りを引き締めることは願望実現にはマストだと思います。

とはいっても腹筋などが続かない人が多いので、私は断然これをお勧めします。

本を読みながら腹筋を鍛えられるので、時間的有效に使えます。

## (9) 耳栓



発売元：MOLDEX(モルデックス)

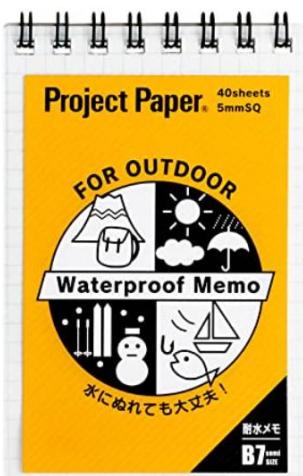
<https://amzn.to/3jShtcQ>

夢に向かって活動する上で、睡眠はとても大事です。

しっかり練ればフルで活動できます。また、夢は寝ている間に作られるからです。

潜在意識をフル活用する上でも快眠は大事です。

## (10) 耐水メモ



発売元：オキナ

<https://amzn.to/2UkTbPS>

人生を変えるアイディアや考えってお風呂で出てくることが多いです。

しかし入浴を終えた頃には忘れてしまいます。

潜在意識からポンと出てくるものは、一瞬で消えてしまいがちです。その瞬間を逃さないためにもこのメモをおいておくことをお勧めします。

## (11) コーヒーメーカー



発売元：DeLonghi(デロンギ)

<https://amzn.to/37JyArq>

私も 1 人で仕事をしていて息抜きにコーヒーショップへ行きたくなることがあります、行って帰ってくる間に集中力が途切れてしまうこともしばしばです。

1 度集中力が途切れてしまうと、そこから再度集中力を上げてフロー状態に入らなければならず、効率が下がってしまいます。ですが、家にコーヒーマシンや飲み物のサーバーを置いておくと、その場でサッと飲んで仕事に戻れるので、効率もとても良いですし、集中力も途切れません。

私も自宅にデロンギの 20 万円ほどするコーヒーメーカーを導入しました。

コーヒーマシンは様々な種類があり、Amazon で購入できますので、ぜひ活用してみることをお勧めします。