

『YOU ARE A BADASS もっと「自分のため」に生きていい!』 「読書リスト」

著者の私自身が「大胆で、自分らしい生き方」に磨きをかけるために、読んできた本の一覧を掲載する。この中には、私のイチ推しも入っていて（ぜひ読んでほしい）、さらにリストは今も拡大・進化中だ。なので、最新版のおすすめ本を知りたい方は、ぜひ私の公式サイト <http://www.JenSincero.com> を訪れていただきたい。

『新訳 願えば、かなうエイブラハムの教え』

(原題: Ask and It is Given: Learning to Manifest Your Desires)

エスター・ヒックス、ジェリー・ヒックス

ダイヤモンド社

入門に最適な本。よく書けていて、ほどよい長さで、引き寄せの法則についてどうすればよいかを深く説明している。ただし、オカルト的要素はかなり高い。著者の一人、エスター・ヒックスはふつうの主婦だったが、ある日、「エイブラハム」という霊と交信しはじめた。「エイブラハム」はどこの誰だかわからないけれど、なかなかよいことをいう。全編通して単刀直入な語り口が特徴。前半が解説、後半が実践編になっている。

『四つの約束』

(原題: The Four Agreements: A Practical Guide to Personal Freedom)

ドン・ミゲル・ルイス

コスモス・ライブラリー

メキシコの先住民族トルテックに伝わる知恵にもとづいた、短い良書。素晴らしい人生を送るためにすべき「4つのこと」について述べている——①自分のいったことは守る、②物事を個人的に受けとらない、③想像にもとづいて行動しない、④いつも全力を尽くす——これらを守れば、かならず人生は変わる。とてもシンプルで奥が深いので、一読してみる価値はある。それに、本棚に飾っておいてもとてもすてきに見える本だ。

『人生を開く心の法則』

(原題: The Game of Life and How to Play It)

フローレンス・スコヴェル・シン

たま出版

頻繁に聖書やイエスについて触れられているが、キリスト教になじみがあってもなくても、愛すべき本である。大切な心のレッスンが詰まっていて、昔ながらのいい話も満載だからだ。語り口は地味で、おばあちゃんお話のようで、私はその素朴さから伝わってくる感じが好きだ。短くて、的を射ていて、無愛想で、人生のあらゆることを教えてくれるおばあちゃんの言葉なのである。

『さとりをひらくと人生はシンプルで楽になる』

(原題: The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment)

エックハルト・トール

徳間書店

「自我 (エゴ)」、もしくは「ビッグ・スヌーズ」と聞いてもまだピンとこないけれど、その存在について知りたいのなら、本書は必読だ。世界が今までと違ったふうに見えてきて、真実や時間、思考といった事柄について、深く理解する手助けになる。オカルト的要素は高め。著者のエックハルト・トールはかつて自殺願望が強くて、「もう死ぬしかない」と思い詰めていたところ、ある朝、悟りをひらき、別人に生まれ変わって目が覚めた。それがあまりに至福だったため、その後2年間を公園のベンチで唇をいじって遊びながら過ごし(冗談抜きで)、チャネリングしてこの本を書いた。

『新訳 原因と結果の法則』

(原題: As a Man Thinketh)

ジェームズ・アレン

角川文庫

この本は大いなる精神力について、また、自分の世界を手に入れるためにそれをどう使うかについて、衝撃の事実を述べている。もしここにある技法を身に着ければ、この上なく素晴らしい人生が送れるのだ。そう思って、この本をくり返し、第二の天性となるまで読み込んでほしい。100年以上もまえの古きよき時代に書かれた古典だが、今でもとてつもなく役に立つ本だ。

『クリエイティブな習慣——右脳を鍛える 32 のエクササイズ』

(原題: The Creative Habit: Learn It and Use It For Life)

トワイラ・サーブ

白水社

世界的に有名なダンス振付師、トワイラ・サーブの書いた本で、「しっかりしなさい！」

系の自己啓発書の中では、いちばん背中を押してくれる。タイトルが示すとおり、よい習慣を身につけるための本。書かれているとおりにやれば、それ以外のことは何もしなくても、人生はかならずよくなる。実例や実践的なコツ、励ましがいっぱいなので、私のお気に入り。著者がなんだかちょっと怖いから、いわれたとおりにするしかないかも……。

『増補版 ヴァージン 僕は世界を変えていく』

(原題: Losing My Virginity: How I' ve Survived, Had Fun and Made a Fortune Doing Business My Way)

リチャード・ブランソン

CCC メディアハウス

読み物として素晴らしい。一気に読み終えてしまった。かの「ヴァージン・レコード」と「ヴァージン・アトランティック航空」の創業者であるリチャード・ブランソンは、オタク気質の情熱家で、私が知っているかぎり、人類史上もっとも人を元気にできる人だ。この本は、彼が小さなレコード店をはじめたときのことから、過激な実業家として有名になり、自分で島を買って、気球を飛ばしたりするようになったところまで、詳しく描いている。いつかりチャード・ブランソンとパーティーをしたいな。

《伝記に関する大事なヒント》

リチャード・ブランソンの伝記はお気に入りの1冊なのでここに含めた。元気をもらえる人の伝記や自伝はどれも読む価値がある。なんなら今すぐ70冊ぐらいリストに挙げることができるが、ドリー・パートン（アメリカのシンガーソングライター）やエレノア・ルーズベルト（アメリカ第32代大統領ルーズベルトの妻）の人生や成功に、私ほど感銘を受けない人もいるかもしれない。なので、あなた自身が「元気が出る」と思う人の本を読むことを絶対おすすめする。人生を変える最高の方法だ。

『人生は直観力で決まる!——答えはすでにあなたの中にある』

(原題: Practical Intuition)

ローラ・デイ

ダイヤモンド社

長いあいだ、「直観力の師」とされてきたローラ・デイは、敏腕ビジネスパーソンからヒッピー、セレブリティ、経済アナリスト、主婦まで、さまざまな人と仕事をしてきた。単なる当てずっぽうではなく、根拠にもとづいた決定をする法、心から望む人生を設計できるようになる法、直観へのアプローチの仕方を教えてくれる天才だ。この本では、自分の内なるGPS＝直観力と正確につながれるよう、 たしかなコツを余すことなく紹介している。

『富と成功をもたらす7つの法則』

(原題: The Seven Spiritual Laws of Success: A Practical Guide to the Fulfillment of Your Dreams)

ディーパック・チョプラ

角川文庫

あまり分厚くなくても欲しい情報が得られて、その情報を得るのにだいたいどれだけの時間が必要なのか推測のできる本が私は大好きだ。本書は、成功のために必要な法則が、スピリチュアルな原理にもとづいて、7つの項目にまとめられている。しかも、どれも簡単に実践可能だ。コンパクトだが、深くて役に立つアドバイスでいっぱい。毎日の生活に、ぜひとり入れてみてほしい。

『改訂新訳ライフヒーリング』

(原題: You Can Heal Your Life)

ルイズ・L・ヘイ

たま出版

ルイズ・L・ヘイは“自己愛”の原理を応用して、自分のガンも直してしまった、現代自己啓発のパイオニアだ。これは私のお気に入りの1冊。

アフアーメーションだらけで感情的で、超不気味だと批評されることが多い“自己愛”についての本だが、本書は最高の良書であるといいたい。本文の後半は「体について」くわしく触れられており、ケガや病気がいかにネガティブな思考に起因しているかを説明している。たとえば、足を骨折したら、前に進むこと（あるいはそれ以外のこと）を怖がっているのが原因だとわかり、著者から治癒のアフアーメーションを教えてもらえるのだ。私の友人にもこの本を読んでそのとおりにして、医者もさじを投げた病気を治した人がいる。

『クリエイティング・マネー 光の存在オリンとダベンが語る豊かさのスピリチュアルな法則』

(原題: Creating Money: Keys To Abundance)

サネヤ・ロウマン、デュエン・パッカー

ナチュラルスピリット

タイトルが少し誤解を生むかもしれない。お金のことだけでなく、さらに多くのことがわかる本だ。でも、たいいていの人がお金を稼ぎたいと思っているのだから、ちょうどいいのだろう。この本のとおりになれば、望んでいた以上のお金やモノが手に入ってしまう。お金を生み出す方法を教えてくれるだけでなく、瞑想や、心を邪魔するものをとり除く法、夢の実現、エネルギーのあつかい方、迷いをなくす法などについて、わかりやすく説明している。読みやすいし、実行しやすい。深い理念が噛み砕いて説明してあるから入門書として最適だ

し、再確認、人生のメンテナンスのためにも、つねに手元に置いておきたい。

『富を「引き寄せる」科学的法則』

(原題: The Science Of Getting Rich)

ウォレス・ワトルズ

角川文庫

冒頭で私は本をボタンと閉じ、そのあとしばらく触ることすらなかった。「貧しいことはいいことだ、などとどんなにいわれていようと、そもそもお金がないことには、満ち足りた人生や成功した人生を送ることはできません」と、はじまるのだ。

「は？　なんてひどいことをいうの？」

何がしたいのか理解するまで、自由人として生きてきたつもりの私にはひどく侮辱的に感じられた。まあ、つまり本当に自分のことを表現しようと思ったら、お金がないとできないということ。「お金持ち」とは、才能を世界と分かち合うために必要なものを手に入れる人、そして、それを手に入れているあいだ、それが自分にとってどのようなものであっても、高い波動を維持できる人だ。今ではこの本を、いちばん人におすすめしている。しかし、ネガティブな感情を相当手放さないといけない。お金を欲しがるのは悪いことではないと思えないと、読んでいてイライラすると思う。

『思考は現実化する』

(原題: Think and Grow Rich)

ナポレオン・ヒル

きこ書房

「これまでの中で最高の成功哲学の本」の1冊。ウォレス・ワトルズの作品と並び称される古典の名著。それにしてもこの人の名前、すごくない？　ナポレオン・ヒルは、当時（およそ80年前）、大成功を収めているビジネスピープルにインタビューをして、情報を収集した。その成果がこの信じられないくらい素晴らしい本である。私はこれまでに何度も読み返している。いいたいことが簡潔にまとめられており、そのどれもがガツンと響く。彼のいうとおりに実行したら（本当に全部、いうとおりにしたら）、かならず大物になれる。

『しっくりくることだけ、やりなさい　あなただけの「幸せの北極星」のを見つけ方』

(原題: Finding Your Own North Star: Claiming the Life You Were Meant to Live)

マーサ・ベック

パンローリング

著者のマーサ・ベックの講演会を聴講したこともあるし、本もたくさん読んできた。彼女の声が本当に好きだ。講演も本も気分がすっきりするし、めっちゃめっちゃおもしろくて、頭のよさに舌を巻く。本書が投げかける質問のおかげで、「自分は何を求めているのか」がはっきりする。それに、新たなステップが踏み出せることだろう。ベックはまた、頭の中で起きていることを行動と結びつけるのも得意だ。コーチングの学校を長いあいだ主催して大成功させてきた、この分野のエキスパートでもある。

『失敗しない恋愛 結婚できる恋愛』

(原題: Getting to I Do: The Secret to Doing Relationships Right)

パトリシア・アレン、サンドラ・ハーモン

三天書房

表紙を破り捨てたくなかったのは確かだが、この許しがたく陳腐なタイトルのわりには、中身は男性と女性の本質について、男女の考え方の違いについて、よく書かれている。何千というカップルを、幸せに導くコーチングをしていた著者が女性向けに書いた本で、理想の関係を見つけるためのコツが満載だ。こうしたテーマの本にありがちだが、かならずしも賛成できない記述が出てくるだろう(セックスの問題については、アレンは保守的な母親のように厳格だ)。だが一方で、役に立つ情報がいっぱいだし、男女ともに読んでみる価値はある。

『ザ・ワーク 人生を変える4つの質問』

(原題: Loving What Is: Four Questions That Can Change Your Life)

バイロン・ケイティ、スティーヴン・ミッチェル

ダイヤモンド社

絶対に読むべき本！ 命令したいぐらいだ。人間関係を幸せなものにするために欠かせない本。著者のバイロン・ケイティが「ワーク」と呼ぶ、4つの簡単かつ奥深い質問をもとに展開する。「ワーク」のプロセスが段階を踏んで説明されるとともに、数多くのケーススタディが紹介されている。

ひどいレイプの被害者から子どもを亡くした人、もっと幸せな結婚生活を送りたい人まで、さまざまな悩みや痛みを抱える人たちに、ケイティが魔法をかけていく。

一人ひとりにワークのプロセスを体験させると、とてもシンプルな方法なのに、みんな平穏な気持ちと自由とを得られるのが不思議だ。先にケーススタディをたくさん読んでから、自分でもワークをやってみることをおすすめする。

『「一流の男」への道』

(原題: The Way of the Superior Man: A Spiritual Guide to Mastering the Challenges of Women, Work and Sexual Desire)

デイビッド・ディーダ

PHP 研究所

男性向けに書かれた本だが、男性がどういうものか知りたいのであれば、女性もぜひ読んでみてほしい。とてもよく説明されていて、男性をより尊敬する気持ちがわいてくる。私のクライアントの男性たちにもおすすめしているが、「がっつりと活力を与えてくれる本だ」と評価が高い。1冊で「男らしさの“最高峰”とは何か」がわかるし、女性には「なぜ男性たちは愛すべき存在なのか」、男性には「どれだけ自分たちが素晴らしいか」もしくは「より素晴らしくなれるか」を教えてくれる。