

人生を  
変えるのは、  
自分だけだ。

# クソみてえな 負け犬人生から

# 大逆転

## 特典冊子

- ◆ 人生を好転させる  
**極秘**メソッド
- ◆ 目標達成へ導く  
**思考と習慣**
- ◆ いますぐ使える  
行動**テンプレート**

裏・人生相談所 編集長

## 渡邊 堅太

クソみてえな負け犬人生から

## 大逆転

## 特典冊子

裏・人生相談所 編集長

## 渡邊 堅太



## 目次

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| 【特典】クソみてえな“負け犬”人生から大逆転：9つの心得 .....        | 3  |
| 心得①：ヒステリックな反応をする前に、頭をキンキンに冷やしやがれ！ .....   | 5  |
| 心得②：「上手な生き方クソ喰らえ！」不器用上等、正攻法で前進せよ！ .....   | 10 |
| 心得③：現実を見ねえ欲張り屋のドアホウには、苦い薬が必要ってモンだ .....   | 12 |
| 心得④：体裁・面目・世間体『下らんメンツ』は犬にでも喰わせちまえ！ .....   | 16 |
| 心得⑤：好きなコトですら嫌気が差す…おいおい、しょうがねえ奴だな .....    | 19 |
| 心得⑥：自然の摂理ってヤツに反した生き方は、やっぱ『ビョーキ』になるぜ？ ...  | 25 |
| 心得⑦：そこが地獄一丁目、破滅必至『悪魔のトラップ』に気付きやがれ！ .....  | 29 |
| 心得⑧：もうドロップ・アウトかよ？…それは違えんじゃねえの？ .....      | 36 |
| 心得⑨：エスカレーター？…んなモンねえよ？オレたちは筋金入りの階段派！ ..... | 40 |
| さいごに .....                                | 43 |

【特典】クソみてえな“負け犬”人生から大逆転：9つの心得

まずは『クソみてえな“負け犬”人生から大逆転』を、

ココまでお読み頂き  
本当に、ありがとうございます。

が、しかし！！

まだ『特典』がありますよ！！

…えっ！？

「オマエの長話は、もう飽き飽きだぜ…。」  
「アンタね、話が長い男は嫌われるわよ？」

…だって??

そんな『サエないこと』言わないで～。涙

せっかくなので  
今回は1つでも多く、あなたに伝えたい。

そして・・・

何か1つでも  
あなたの人生に『役立つ』ことがあれば  
このような冊子を作った甲斐があった…

…と、僕も思えます。

さて・・・

よく自己啓発本なんかに「あなたは、そのままで良いんですよ」なんて…ね？  
ちょっと『ピンと』がズレた言葉が恥ずかしげもなく書いてあることが多い…

ですが！！

な～に『寝ボケた』コトを、ガタガタ抜かしてんだ？  
今の自分を変えたいから日夜、もがいてんだろうが！

“そのままで良い”ワケがねえーだろ！！

…と感じるワケで、一見すると『優しい言葉』にも感じますが  
実は「ヒドく冷たい言葉だよな、コレ。」と、僕は感じるのです。



世の中に『運』ってヤツがあるのは認めます…

が、

運を“言い訳”にするのは「どうなのかな？」と。



心得①：ヒステリックな反応をする前に、頭をキンキンに冷やしやがれ！

渡邊です、

まるで瞬間沸騰“湯沸し器”みてえに…

世の中には、何かと速攻で逆上する  
『電気ケトル野郎』がいる！？

…と思いますが

「ちょい待ち、ちょい待ち。」と言いたいワケです。

**コミュニケーション能力を飛躍的にブチ上げる**

**リアクションを取る前に、相手の『気持ち』を考慮!!**

**Step1:** 相手の言葉を聞く  
相手の態度を見る

**Step2:** 自分の中で  
感情が発生する

**Step3:** 相手の気持ちを  
少しだけ考える

**Step4:** 相手に対して  
何か反応する

**ココが重要!!**

**ムカつくことを言われても、すぐに逆上するな!!**

脳内会話の例① 「なんで〇〇さんは、こんなコトを言ったんだろう？」

脳内会話の例② 「なんで〇〇さんは、こんな態度を取ったんだろう？」

**考える『ゆとり』を持つことが大切だよね!!**

相手から何かを言われた時に、

なぜ、こんなコト言ったのかな？

なぜ、そんな態度だったのかな？

こんな具合に、少しだけ…

## 相手の立場に立って考えてみる 頭の中に『余白』を残すクセを持つ

ことは、

人間関係をスムーズに運ぶ上でも  
人生を豊かにするためにも必要で、

例えば、

あなたが、誰かに『ムカつく』ことを言われた…

その瞬間に出てくる反応が  
「ケンカ売ってんのか？…ド突くぞ？」





…コレでは、到底『お話』にならないのです。

そう、

『オラオラ系』を気取るのもイイですが  
短気は、別にカッコ良くありませんよ？

短気というのは、トータル損です。

なんて…ね？

今、こんな話を得意げにしていますが  
実は『ヤンキー』に憧れた若い時代が  
僕にもあったのです。

俺は『テッペン』獲るんだ！！

こんな若い時が、血気盛んな時が  
実は、この僕にもあったのです。

だからこそ『もう一度』言います。

『短気』は、良くありませんし  
逆に、カッコ悪いです。

いいですか？

結局ね・・・

弱いヤツほど、ガタガタうるせえ…

よく吠えりと相場は決まっています

で、

あなたの大切な人間関係をブチ壊さないためにも  
『心の余裕』は、めちゃくちゃ大切なのです。

特に、コミュニケーションや会話の場面では  
相手の気持ちを考える余地を心に残しておく。

たったコレだけの意識で  
人生がまるで変わります。

では、細かい話は抜きに・・・

『ヒステリック』な反応をする前に  
その頭をキンキンに冷やしやがれ！！

そーゆー話です。

なので・・・

ちょっとだけ気長に生きる意識を大切に

してみてください。

あなたの人生『全体』が  
徐々変わっていきます。

いきなりは無理ですが何事も、習慣です

ぜひ、たった今から…

相手の『気持ち』を考えるクセを  
身につけてみて下さい。



それ、すなわち…

相手の言葉に対して  
『すぐに反応しない』ということ

そして、

相手をよく『観察する』洞察力を鍛える  
のです。



心得②：「上手な生き方クソ喰らえ！」不器用上等、正攻法で前進せよ！

渡邊です、

ラクを貪りたくて『近道』ばかり探す  
スケベ野郎に、成長なんざ訪れない

もちろん『効率』ってヤツも大事です…

が、

『質』は、量の中からしか生まれない



世の中には「急がば回れ」なんて、『ことわざ』もあります。

まあ、別に…ね？

『努力が美德』なんて話をするつもりは、毛ほどもありません。

特に最近だと、インターネット上には…

耳ざわりのイイ言葉・甘い殺し文句が  
ゴロゴロ転がっていますよね？

ですが・・・

何だかんだ言っても最終的には  
場数・経験値がモノを言うのが人生

だと、僕は感じています。



時間をムダにしたいくない心が  
かえって時間を無駄にする種…だったりも、するのです。

いつでも『真実地味』なのです。

心得③：現実を見ねえ欲張り屋のドアホウには、苦い薬が必要ってモンだ

渡邊です、

アレも、コレも、全部を手に入れたい  
人生は欲張っていくモノよっ！！

…なんつって??

まあ、人生に対する考え方には  
人それぞれで色々あると思うので  
それもまた人生なのでしょうが…

とりあえず『一点突破』が良いのでは？

『欲しがり屋』根性は、ほどほどに…

人生の大原則  
人生とは『トレードオフ』である

『トレードオフ』とは！？  
何かを**得**れば、同時に何かを**失**うこと

両手に荷物を持った状態では  
新しく何かを持とうと  
思っても**ムリ**…でしょ？

**結論** 『得ること』ばかりに心が奪われがちですが  
**1日は24時間で、カラダは1つだけだよ!!**

💡 本当に大切なものを見極め、あなたの人生を**最高のトレードオフ**にしよう！

こんな結論に、僕は至りました。

…でね？



僕自身が『いろいろやりたいタイプ』なのです。

ですが・・・

現実問題、最初から  
『いろいろ』やるのは不可能なのです。

もちろん！！

あなたに天性の勘と圧倒的な才能が  
『ある』のであれば全然問題ない

…かもしれませんが、

僕みてえな『ボンクラ野郎』は  
1つに集中するだけで、もう精一杯…

でも、

1つ1つなら着実に進めていける！！

のです。

それに『マルチタスク』は  
どうしても集中力が散漫になるので  
かえって効率も悪くなってしまう…

もしも今、あなたの中で  
「早く結果を出さなきゃいけない」  
こんな、アセリの感情があるなら、

あえて僕は、こう言いたい！！

今は、未来への『種まき』をする期間  
だから今は着実な前進を楽しもうよ！！

…と。



まず最初は、ゆるがない『土台』や『基礎』ができて  
はじめて、その上に成果物が乗ってくるのです。

植物でも同じですが・・・

地下深くまで根っこを張れていないのに  
華奢な植物を「上に伸ばしたい」と思って、引っ張り上げたら？

根っこごと抜けてしまいます。

せっかく大切に育てていたのに  
それじゃ『草むしり』です。

そう、

必要な『お水』や『肥料』お日様の『光』を  
じっくり与えながら、気長に見守ることが必要なのです。

コレは、あなたの人生でも同じこと。

成果を急ぐあまり  
あなたが積み上げてきた努力の日々を  
『台ナシ』にしないように…

気長に『待つ心』を大切にして、  
  
やるべきことをやり続けていれば  
いつか『成果』の果実をもぎ取れる

そんな日が、必ず訪れるのです。

そして・・・

人生は、トレードオフ  
何かを得れば、同時に何かを失う。

いきなり、アレも、コレもやろうとせず  
着実に1つ1つケリを付けていき、

自分の人生を振り返って見た時に  
「いろんなことをやって来たな」が良いと  
僕は感じています。

大丈夫。

一歩、一歩、進んで生きましょう。



心得④：体裁・面目・世間体『下らんメンツ』は犬にでも喰わせちまえ！

渡邊です、

つい最近…

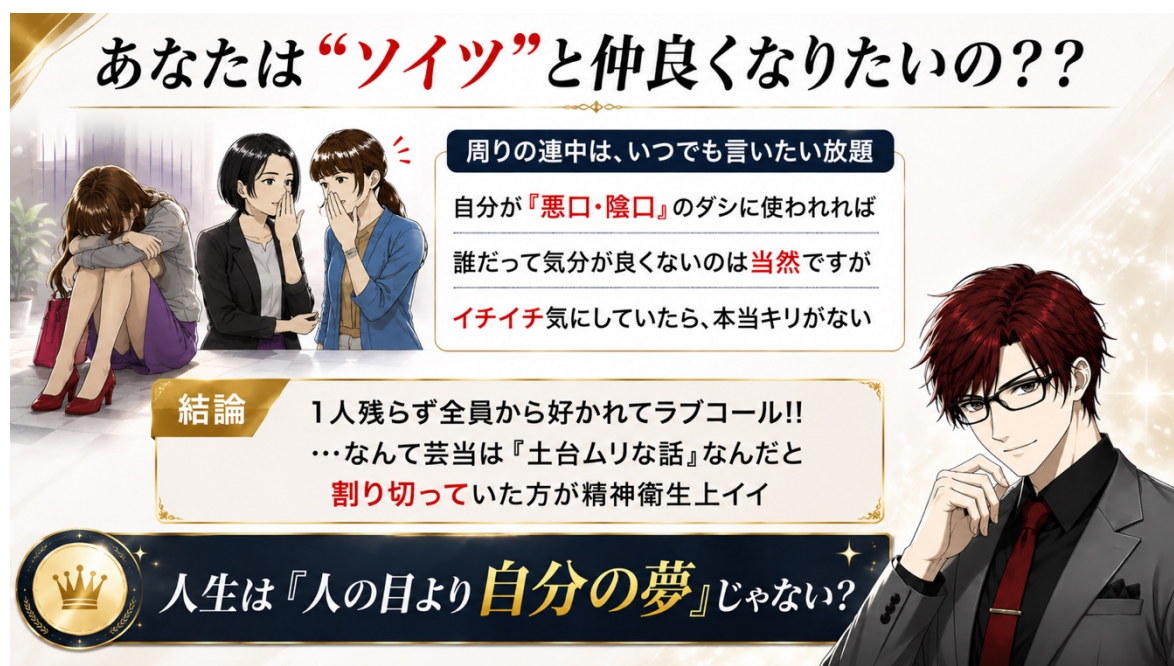
## 『周りの目』が気になってしょうがない

という人間関係の相談を受けました。

まあ『気になってしまう』のは  
僕も人間なので分かるのですが、

みんなからラブコールの嵐なんて芸当は  
それこそ『人間ワザ』じゃねえよ？

…と思うのです。（そんなことできるのは神様くらいなモンですよ。）



あなたは“ソイツ”と仲良くなりたいの??

周りの連中は、いつでも言いたい放題

自分が『悪口・陰口』のダシに使われれば  
誰だって気分が良くないのは当然ですが  
イチイチ気にしていたら、本当キリがない

**結論** 1人残らず全員から好かれてラブコール!!  
…なんて芸当は『土台ムリな話』なんだと  
割り切っていた方が精神衛生上イイ

人生は『人の目より**自分の夢**』じゃない?

そりゃ、

周りの連中から『嫌われる』よりも  
『好かれた』方が良いと思います。



誰だって、

自分の悪口・陰口を  
裏でコソコソ言われたら  
気分が悪いモンです…

けど…ね？

あなただって直接、相手の顔を見て  
言えないようなコト裏で言っていない？

…とも、感じてしまうのです。

『答え』を言います。

コントロールできるものだけにフォーカスしろ  
コントロールできないものにフォーカスするな

です。

そして、

コントロールできないものにフォーカスすると  
僕たち人間は、ストレスを感じるものなのです。

そもそも、他人はコントロールできません。

あなたの大切なエネルギーを  
他人に対して使うのではなく、

あなた自身の人生に使って上げて下さい。

いいですか？

体裁・面目・世間体、下らんメンツは  
犬にでも喰わせちまえ！！

僕は、そう思って生きています。

人生は他人の目より、自分の夢だから。

今日から、

コントロールできるもの『だけ』に集中して  
パワフルに生きていきましょう！

無理なモンは「ムリなんだ」と割り切ることも大切。

心得⑤：好きなコトですら嫌気が差す…おいおい、しょうがねえ奴だな

渡邊です、

ふと気づいたのですが…

好きなコトやって、ストレスを溜め込む  
おいおい、しょーがねえ奴だな…

という『？状態』に陥ることが  
生きていると結構あるものです。



例えば、

- ・ 仕事
- ・ 恋愛
- ・ 趣味

etc…



もう、これは何事に対しても  
『共通』して言えるコトですが、

自分の「やりたい！」が、いつの間にか  
「やらなきゃ…」に変わってしまいがち

…じゃない？

そんな時は、少しだけ立ち止まって  
自分の『心』と向き合う時間を作る。

そして、

自分の心と向き合う時のポイントは  
『見返りを求めているか？』

という点です。

やっぱり！！

『好きなコト』をやるからには  
何かしらの成果や結果が欲しいもの…

ですが・・・

『見返りを求める心』というのは  
人生を生きる上で不都合を生じやすいのです。

スゴく『細かい話』をすると  
かなり長くなってしまうので  
今回はザックリとお伝えします。

# 『結果』は、後から付いて来るもの

結果が出れば、良いし  
結果が出なければ、それも良し。

それくらいの  
落ち着いたスタンスを持って  
人生を生きてみる。

そもそも結果が出るか？出ないか？

コイツは、僕たち人間が  
コントロールできる代物ではありません。

いつでもコントロールできるのは  
自分の行動のみ。

コントロールできないモノは手放す  
そんな割り切る精神も大切なのです。

僕は…ね？

もしも『結果』や『成果』が出なければ  
そこまでの運命だ

『今のオレ』がやれることは  
全力でやってんだ、諦めよう。

そんな風に考えながら  
自分の人生を生きています。

あとは、

「楽しんじゃっていいんだよ！」という  
許可を、あなた自身に与えてあげる



意外と、僕たち『日本人』って  
バカ真面目なところがあるのです。

(別に、外国人が不真面目…と言っているワケではありませんからね。)

で、

真面目が故に、

毎日、こんなコトしてちゃダメだ…

なんて『マジメな考え』が  
あなたの中に生まれてきてしまう。

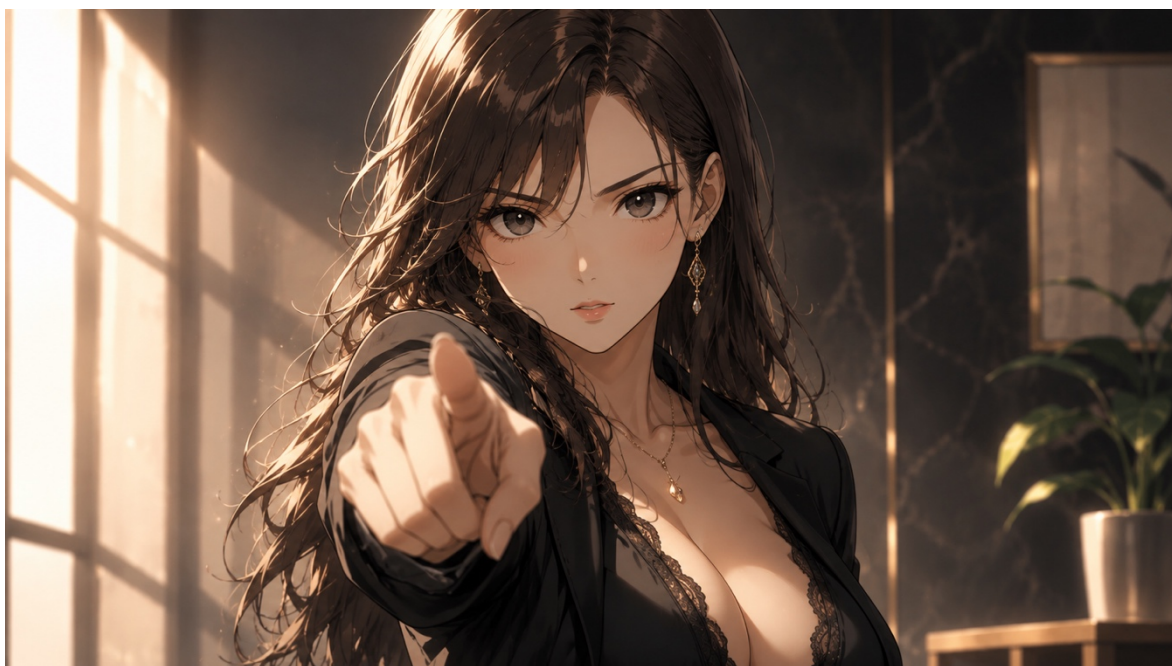
イイんですよ！！

あなたが好きなコト、やればイイのよ！

たった一度キリの人生  
あなただけの人生です。

今日まで頑張って生きて来たんだから  
自分にご褒美あげて、イイんですよ！！

別に、結果が出てなくても、いいの！！



それに・・・

世界的に日本は恵まれている国であることは  
誰だって TV ニュースを見れば一目瞭然です。



世界には戦争だってある、災害だってある…

そんな中で、  
環境的に恵まれた日本で生きていて、

なおかつ！！

自分の『目標』を持ちながら  
生きることができること自体が、

そもそも『スゴく幸せなコト』なのです。

だから…ね？

**貴重な幸せを、ありがたく頂戴して  
思いっきり楽しんじゃいましょう。**

好きなコトをやること自体を『ご褒美』だと考えて  
その上で、結果や成果を求める心を無くしていく。

で、

『見返りを求めない心が大切』  
という話は、

また今度、詳しくお話しします。

今後・・・

[WEB サイト『裏・人生相談所』](#)の記事や  
こういった PDF マニュアルを、また作って

少しずつ『丁寧』に  
あなたにお伝えしていくので  
ご安心ください。

心得⑥：自然の摂理ってヤツに反した生き方は、やっぱ『ビョーキ』になるぜ？

渡邊です、

いきなりですが・・・

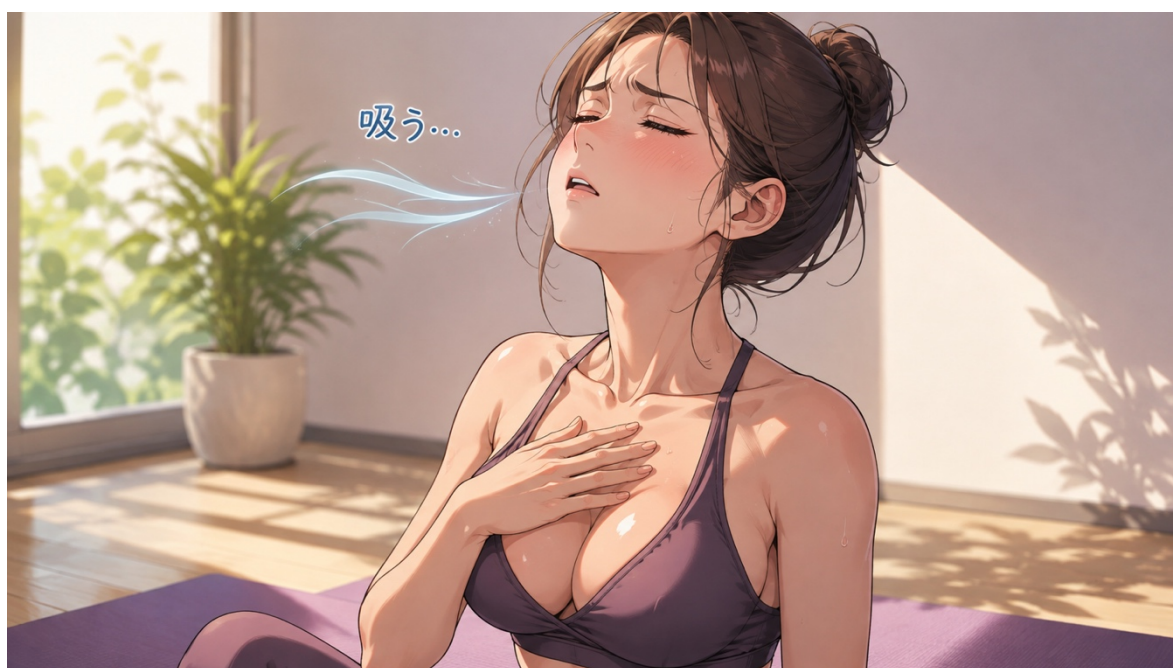
## 『エクササイズ』です！！

実際に、あなたにやってほしいのです。

文字を読むダケよりも  
実際に『カラダ』で体験する方が  
あなたの記憶に刻み込まれます。

準備はいいですか？

今から、息を吸って、吸って、吸って  
それでも、吸い続けて下さい…



で、

息を吸って、吸って、吸い続けられれば？  
誰だって『苦しい』に決まってる

いやいや、

お前は、とんでもねえ馬鹿なのか？  
…んなモン、たりめえだぜ？

と、

もしかしたら今、あなたは感じたかもしれません。



しかし、コレこそが重要な**人生の本質**なのです。

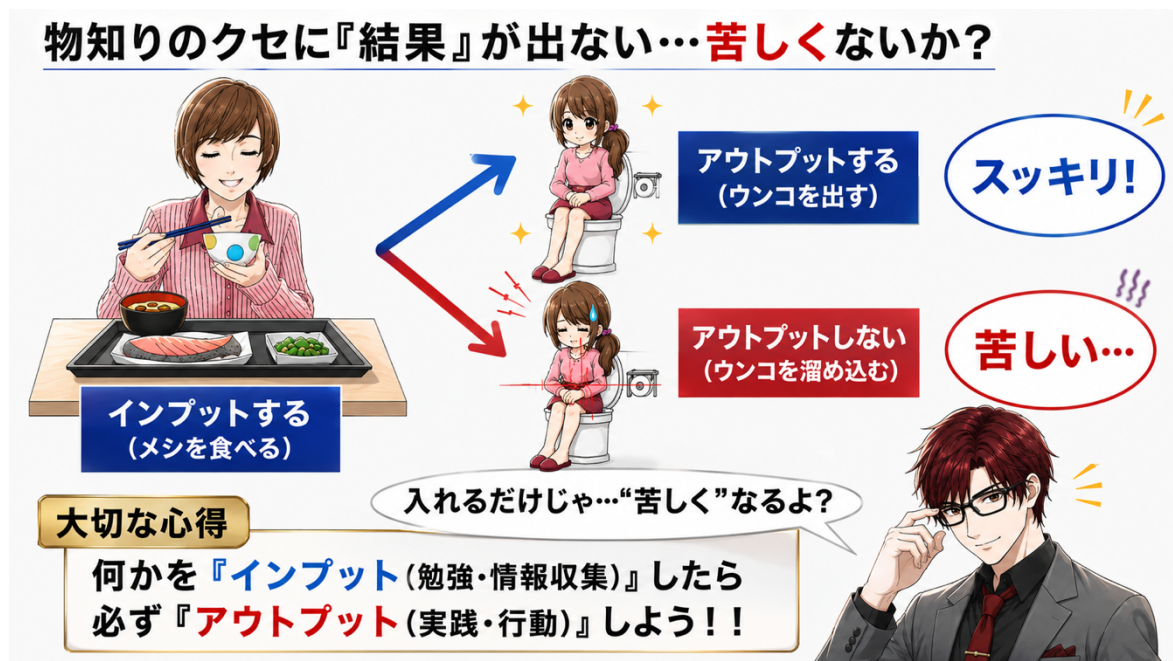
いいですか？

あなたに今、やって頂いたことは  
人生でも『同じ』なのです。

✓入れたら、出す

✓出したら、入れる

これは『自然の摂理』です。



何も呼吸だけに限った話ではなく、

例えば・・・

- ・ 仕事
- ・ 勉強
- ・ 人間関係

人生のすべてに共通する  
ものスゴく大切な本質。



基本的に、僕たち人間は…

✓『入れる』ダケでは苦しくなる

✓『出す』ダケでは苦しくなる

入れて、出す・出して、入れる  
この『両方』が絶対に必要なのです！！

勉強して頭デッカチになるのも  
それはそれで気分が良いのかも…しれませんが、

どこか、ツラくないですか？

やはりインプットとアウトプットの  
両方が僕たちには必要なのです。

だって、知ったことって  
誰かにシャベりたくなる…でしょ？

あなたが自分と向き合う時・・・

こんな『角度』からモノを考えると  
新しいコトに気づくことができるはず。

やはり・・・

自然の摂理に反した生き方は  
ビョーキになってしまいます。

肝に銘じておいて下さい。

心得⑦：そこが地獄一丁目、破滅必至『悪魔のトラップ』に気付きやがれ！

渡邊です、

いつでも他人に対して塩対応  
風当たりが強い『横暴』なカンチ野郎…

それが『強さ』だと言いたげに？

やれやれ……

それでは遅かれ早かれ  
ソイツの人生は『破滅』を免れない



今回は、あなたの運命を左右する  
かなり重要な内容をお伝えします。

さて、

あなたは他人が失敗をしてしまった時  
一体、どんな『言葉』をかけますか？

滅多刺しにする勢いで  
相手の過ちを責め立てますか？

それとも・・・

落ち込んだ相手を励まし  
一緒に解決策を考えてあげますか？

どちらかと言うと  
どっちのタイプでしょうか？

相手に対して『ひと言目』に、

一体、どんな言葉が  
あなたの口から放たれるでしょうか？

で、

別に…ね？

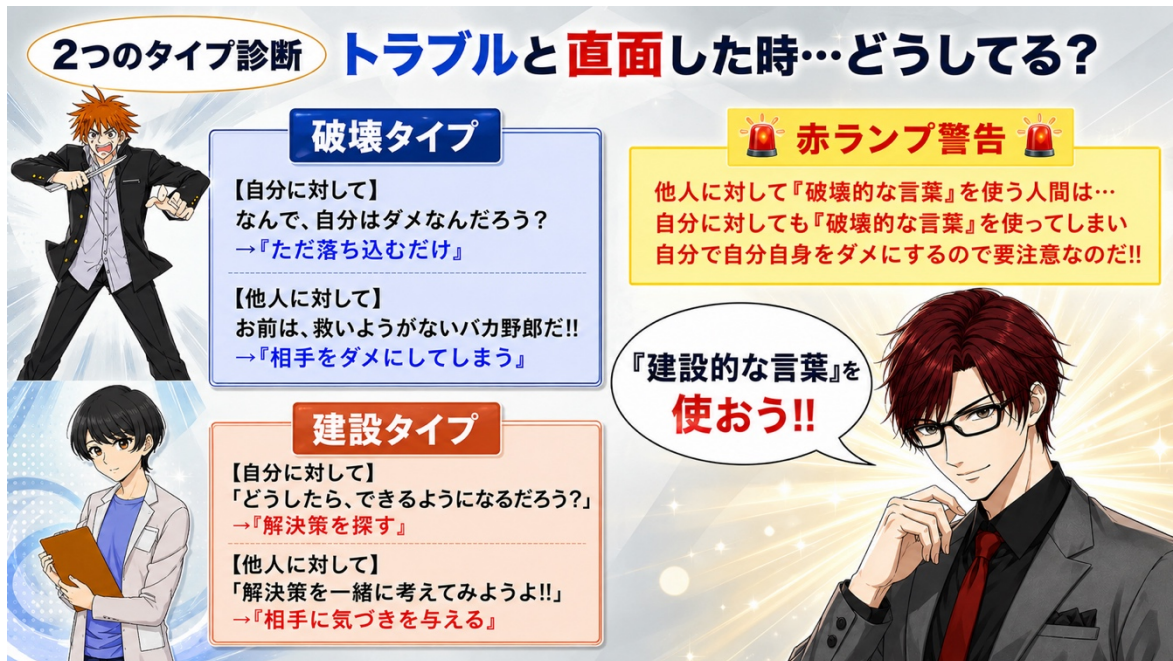
『性格の良し悪し』の話を  
したいワケではないのです。

僕は今『人生』の話をしているのです。

冗談抜きで  
あなたの運命が変わります。

答えを言います。

## 他人に対して使う言葉遣いは 自分に対しても使ってしまうのが人間



あなたが普段  
周りの人たちに使っている言葉遣いは、

知らず知らずのうちに  
自分自身に対しても同じように使ってしまう。

例えば、

職場の部下が失敗をしてしまった。

上司である『あなた』は部下に対して、

「何で、そんなことをしたんだ？」  
「ちゃんと確認しなきゃダメだろ、おい！！」



もしも、そのようなことを言う習慣があるのであれば…

あなた自身が失敗をした時に  
あなたが自分自身に使う言葉も、それと同じになるのです。

いいですか？

例えば、ココに・・・

彼女ができなくて悩んでいる  
『チェリー・ボーイ』がいるとします…



彼は、

「何で、俺には彼女ができないんだ…。」

そんな風に悩んでいます。

すると、

人間の『脳みそ』は優秀で…

なぜ彼女ができないのか？  
その『原因』を探し始めます。

- ・イケメンじゃないから
- ・お金がないから
- ・背が高くないから
- ・出会いがないから

etc…

ああ～、やっぱり俺には彼女ができない。

落ち込む要素ばかり  
次々に思いつくのです。

これでは、いつまで経っても  
彼女なんてできるはずがありません。

ただただ、落ち込んで終わり。

- ・解決の糸口？
- ・突破口？

…んなモン、一切ナシ。

この後は決まって自己嫌悪に陥り  
ネガティブ・スパイラルへ突入…。

違いますよね？

そう、

問題を解決する究極の質問は、

どのようにしたら〇〇を  
解決することができるだろうか？

こう自分に問いかけるのです。

すると、

人間の『脳みそ』は優秀ですから  
次々に解決策を探し始めるのです。

例えば、先ほどの『チェリー・ボーイ』の例を使うなら…

- ・もう少し清潔感を大切にしようかな
- ・新しい勉強を始めて転職しようかな
- ・運動をして肉体を鍛えようかな
- ・女性がいる場所はどこかな

いろんな解決策が  
思いつくのです。

他人に対して破壊的な言葉を使う奴は  
自分に対して『も』破壊的になってしまう

しかし・・・

# 他人に対して建設的な言葉を使う奴は 自分に対して『も』建設的になれる

のです。



たったコレだけの違いですが  
両者のたどる運命は、まるで『違うモノ』になります。

ぜひ！！

今後の人生で  
あなたが何かしらのトラブルに直面した時は、

建設的な言葉を、

- ・ 他人に対しても
- ・ 自分に対しても

使うように心がけてみて下さい。



心得⑧：もうドロップ・アウトかよ？…それは避けえんじゃねえの？

渡邊です、

10 年前『今の自分』を想像できたか？

...

きっと、想像できなかったと思います。

そうです。

想像できないってことは  
『可能性がある』ってコトなのです！！



生きていれば  
いろんな事が起こります。

そりゃもう・・・

苦しいこと、ツライこと  
様々な困難に直面します。

そんな過酷な状況に『気持ち』が  
ブッ潰されそうになってしまう…

そんな時があるモンです。

だけど…さ？

テメエが、テメエ自身を信じねえで  
一体、誰がオマエを信じてやんだよ？

…と、

ツライ状況に追い込まれた時  
僕は、こんな風に自分に言い聞かせています。

そして、

誰からも信じてもらえなくても  
オレ自身が信じてりゃ、それでイイ！！

そんな風に僕は考えています。

で、

ホントね、人生って何が起こるか分かりません。

だから、僕は、こう言いたい。

心臓が止まる、その瞬間まで  
あなたは、あなたの可能性を信じてあげて

…と。

涙を流してもいい。

時に、逃げ出してもいい。



落ち込んで何もかもが嫌になって  
現実逃避をしてしまうかもしれない。

それでもいいじゃないか。

思いっきり沈み込めばいい。

そして、一区切りついたら  
また起き上がればいいのです。

あなたは、あなたのペースで  
一步一步、着実に前へ進めばいい



そうやって努力を積み重ねていけば  
きっと『将来のあなた』は、

今のあなたよりも  
絶対に『マシ』になってるはず…だろ？

大丈夫。

生きてさえいれば  
何度だって、やり直せる。

人生を 1mm でも良くしていきましょう。



心得⑨：エスカレーター？…んなモンねえよ？オレたちは筋金入りの階段派！

渡邊です、

あなたは『蓮の花』をご存知ですか？



泥の中から顔を出し  
純白で綺麗な花を咲かせる蓮の花

僕は『蓮の花』が好きなのです。

真っ黒けで、汚い泥の中で育つのに  
真っ白な花を咲かせるのです。

不思議ですよね？

実は『ドロの中』には  
栄養がたっぷり含まれているのです。

で、

人生でも同じことが言えます。

汚ねえ泥水を、すすった分だけ  
僕たち人間は驚異的な進化を遂げる

ことができるのです。

確かに世の中には  
トントン拍子に上手くいく奴がいます。

すげえ羨ましいよな？  
クソ妬ましいよな？

だけど・・・

暗く、孤独に、冷え切った日常で  
地道な努力を積み上げてきた奴には  
絶対的なパワーと盤石な基礎がある。

そうだろ??

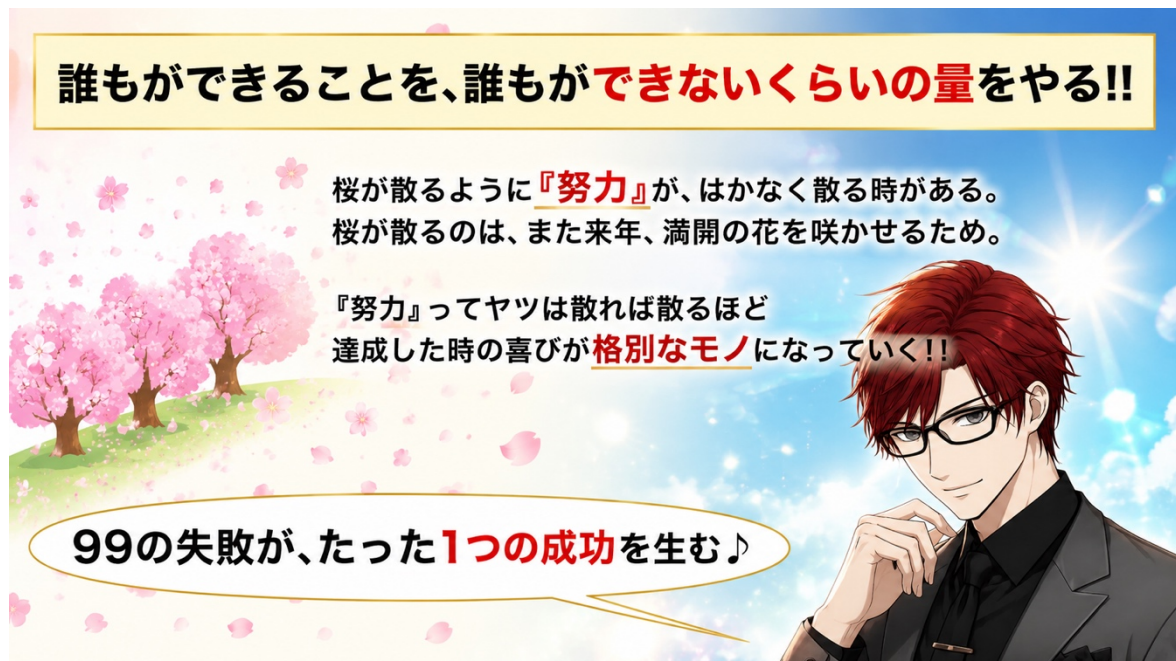
ポッと出の薄っぺらい成功を手にした  
中身ペラペラ野郎とは、格が違げえ！！

イイじゃねえか？

泥水、上等！  
地獄が何だってんだ！！

オレたちは、真の意味で強くなろうぜ！！

誰よりも泥水すすって、強くなる  
汗くせえ地道な努力が、やっぱり大切



今はまだ、泥の中にいるかもしれねえ…  
だけど…な？

泥の中から這い上がった時  
どこの誰よりも光輝いてやろうぜ！！

誰もができることを  
誰もができないくらいの『圧倒的な量』をやるのです！！

さいごに

では、

僕が大切にしている『言葉』を贈ります・・・

地獄を歓迎しよう、更なる進化のために



毎日、

自分の人生を 1mm でも良くしようと  
地道な努力を積み重ねてさえいれば、

結果がどうであれ・・・

「死ぬ時のオレは  
きっと笑ってるだろう。」

僕は、そんな風に考えながら生きています。



もしかしたら今、

あなたは心の底から  
『笑えていない』かもしれない。

ですが、あなたの人生には必ず  
心の底から笑える日が訪れます。



その日のために  
今日から『新たな気持ち』で生きていきましょう！！

今回は、最後までお読み頂き  
本当にありがとうございました。

あなたの人生に  
もっと笑顔があふれますように。

心を込めて。

渡邊堅太