

## ▼まえがき 無理なく限界を突破する方法

「限界を超えたい！今の自分を超えて、もっと凄い人間になりたい！」

私がそう思ったのは、テレビに出始めたころのことです。

メンタリズムのパフォーマンスが評判を呼んだままでは良かったものの、**やがて休むヒマもない過密スケジュールがスタート。忙しさと激しいプレッシャーのせいで、私の心はさいなまれていきました。**

人間は、ストレスで合理的な思考力を失う生き物です。追い詰められた私は、やがてこう思うようになりました。

「芸能界では生まれつきの才能を存分に発揮できていない。自分の殻さえ打ち破れば、もっと新たな可能性が開けるはずだ！」

その後、私は自分の限界を超えるために、いったんメンタリズムのパフォーマンスをひ

かえてテレビ界から距離を置くことに。そして、どこにあるかもしれぬ別の世界を求めてさまよい続けました。

しかし、そんなあいまいな気持ちで行動したところで、物事がうまく進むはずがありません。新しい可能性が見つかるどころかどんどん仕事は減っていき、一時は月収3万円の状態になってしまったのです。

そして、どん底まで落ち込んだところで、私はようやく気づきます。「今の自分は本当の自分じゃない」とは、ただの思い込みではないのか？ 自らの本当の限界を認められず、**ありもしない理想を追い求めていただけではないのか？**

この心理を、科学の世界では「バイアス」と呼びます。

バイアスとは何か。その定義は、

「人間の脳に備わった思い込みや先入観のこと」。

←

詳しくは第1章から説明しますが、気づかぬうちにあなたの心を乗っ取り、間違った行