

14

毎日が一生  
を作る

モチベーションが上がる英語を

## 1 4 : 毎日が一生を作る

やる気がでる英語を読んでやる気をだそう  
読み終わるころには気分が変わっているはずです。

You're still here.

君はまだここにいる

Can you get another chance

またやってくれるか？

this day

今日

to do better and be better?

もっとよくなるために

Another chance to become more of who you were created

今の自分よりもさらに良くなるチャンスだ

and what you were created to fulfill.

生まれてきた意味を実現するんだ

Everyone in the world is capable of living outside.

生まれてきた誰もが外の世界で生きることができる

The role are beyond the roles

役割は単なる役割だ

that they placed themselves in.

型にはまらなくてもいい

No matter what it is,

何であろうと

you're not just a dad,

単なる父親じゃなくてもいい

you're not just a banker,

単なる銀行家じゃなくてもいい

you're not just a brother or a son or a convict.

単なる兄でも息子でも犯罪者でもない

It doesn't matter.

関係ない

Like everyone is bigger

みんな大きな存在だ

much bigger, infinitely bigger than the roles

役割なんかよりももっと偉大なんだ

they placed themselves in

型にはまらないで

and is capable of reaching potential

可能性があれば達成できる

greater than anything

どんなことでも

they could imagine.

想像するよりも

You can live the life you desire.

君は望む人生を生きることができる

It's right there in front of you,

目の前に広がっているんだ

but in order to achieve it,

しかし それを成すためには

you must first see it,

最初に想像して

then, believe it,

信じなければいけない

and then you must graciously ask

そして丁寧をお願いして

and train your brain

そして脳を慣らせるんだ

to help you execute your vision.

君の描いた未来を達成できるように

So when you start to focus

集中し始めて

and you delete distraction from your life

君の人生からノイズを消し去り

and you start to get seriously

真剣に

invested in doing one thing

一つのことに費やして

staggeringly well.

ゆっくりとでいい

And you practice that one thing over and over.

それを何度も繰り返すんだ

A term to think about is mundanity.

それを言葉で表すと「ありふれたこと」となるけど

You do one simple seemingly insignificant thing

その何気ない単純作業を繰り返すんだ

every day around your main skill

毎日それを続ける

and it's very mundane

とてもありふれたことだ

but small daily improvement over time

だけど日々の上達が積み重なって

lead to world class results.

世界で認められる結果になるんだ

Here is what happens in your brain.

脳みそで何が起きているかというと

You start to isolate a single neuro circuit

一つの神経回路が

around that skill.

そのスキルの周りで形成されるんだ

And that starts to trigger certain type of brain cells

その神経回路がある脳細胞を発動させる

called an oligodendrocytes,

その脳細胞は乏突起膠細胞（きとつきこうさいぼう）と呼ばれる

which then releases myelin.

それはミエリンを作り出す

Myelin is a fatty tissue

ミエリンは脂肪組織で

that starts to wrap around that single neuro circuit

神経回路の周りを取り囲む

related to that main skill you've been practicing.

繰り返してきた技術の

And when myelin starts to wrap around

ミエリンが

the brain circuit,

脳回路を取り囲んだら

what happens is you have accelerated learning times,

学習速度が速くなる

you can see more quickly,

より早く見えるし

heightened perception,  
認知能力が高まり

and you'll learn more quickly.  
学習能力が格段に早まる

And that is really the quote unquote  
それはつまり

secret of the great producers.  
生産性を高めるための偉大な秘密だ

It's not a result of some natural gift,  
たんなる偶然の代物ではないんだ

but their daily practice,  
毎日の習慣

the relentlessness and their grit,  
毎日負けずに努力して

their work ethic,  
信念

and their singular focus and sacrifice.  
一つの事に献身的に集中した結果だ



A great life is built not by revolution.

よい人生とは革命的なものではない

A great life is built by evolution.

よい人生とは進化していくことだ

Small and steady wins the race.

こつこつ確実に積み上げることでレースに勝つことができる

What you do every day

毎日やることが

is far more important than

ものすごく大事なんだ

what you do once every decade.

10年ごとにやることなんかよりも

I want you really think about that idea.

今言ったことをよく考えて欲しい

What you do everyday

毎日やることが

is simply your life in miniature.

人生の縮小図となる

And as you live every single day,  
だから毎日が

so you're crafting your life.  
君の人生を作っているんだ

What you do over the next hours  
次の数時間に行うことが

is really building your future.  
君の未来を作っているんだ

So small wins matter.  
小さな成功を積み重ねることが大事だ

The scripture says,  
聖書によると

we will eat the fruit of our words.  
私たちは発した言葉の果実を食べる

You are planting seeds when you talk.  
話す時は種を植えているんだ

At some point  
いずれ

you're going to eat that fruit.

その果実を食べるだろう

My challenge is make sure

私がやるべきことは

you're planning the right kind of seeds.

君が正しい果実を食べるようにすることだ

If you want apples,

リンゴが食べたければ

you have to sow apple seeds.

リンゴの種をまかなければならない

If you want oranges,

オレンジが食べたければ

you can't plant cactus seeds,

サボテンの種をまいてはいけない

poison ivy seeds, mushroom seeds.

毒入りのツタの種やキノコの種をまいてはいけない

You're going to reap fruit

君が収穫するのは

from the exact seeds that you've been sowing.

君がまいた種の果実だ

In other words,

言い換えるならば

you can't talk negative

否定的なことは話していたら

and expect to live a positive life.

ポジティブな人生は期待できない

You can't talk defeat and expect to have victory.

敗北について語りながら勝利は期待できない

You can't talk lack.

欠乏について話してはいけない

"Not enough."

「足りないよ」

"Can't afford it."

「払えないよ」

"Never get ahead and expect to have abundance."

「成功して富を得ることなんてできないよ」

If you have a poor mouth,  
貧乏を口にしていたら

you're going to have a poor life.  
貧乏な人生を送ることになる

If you don't like what you're seeing,  
もし今見ていることが嫌なら

start sowing some different seeds.  
何か違う種をまき始めるんだ

We may not realize it,  
気づいていないかもしれないが

but we're always feeding ourselves what we want.  
私たちはいつも望むものを自分自身に与えているんだ

Listen to the people we're around,  
周りの人に耳を傾けてみたり

the thoughts we're dwelling on  
くよくよ悩んでいる事

that's feeding our inner man.  
それらは内側の自分に養分を与えているんだ

If you go to lunch with people  
ランチに行って周りの人が

that talk bad about the boss,  
上司の悪口を言っていたり

make fun of a co-worker,  
同僚を馬鹿にしていたり

put down a friend,  
友達 of 悪口を言っていたら

they're feeding you gossip,  
君にうわさ話の養分を与え

feeding you jealousy,  
君に嫉妬心の養分を与え

feeding you disrespect.  
君に無礼な養分を与えているんだ

Here's the key.  
ここでポイントとなるのが

Whatever you feed is going to grow.  
何であれ養分を与えたらそれは成長する

You may not like what they're feeding you.

彼等が養分を与えてくれるものが嫌かもしれない

You're a nice person.

君はいい人だからね

But if you continue to hang around them,

しかし彼らと付き合い続けると

before long

やがて

you'll be gossiping,

君も噂話をして

you'll be critical,

批判的になるだろう

you'll be disrespectful.

無礼になるだろう

Why?

なぜか？

Because you kept feeding the wrong things.

なぜならば君は悪い行いに養分を与え続けたからさ

If you're always feeding negative thoughts,  
ネガティブな考えにいつも養分を与えると

thinking I'll never get well  
「絶対によくない」とか

I'll never meet the right person.  
「正しい人には絶対会えないんだ」とか

You're feeling down,  
君は落ち込んでいくし

feeding mediocrity,  
平凡に養分を与えているし

feeding fear.  
恐怖に養分をあたえているんだ

If you know exactly what you want to be,  
君は自分が本当になりたいものを知りたいなら

you need to spend  
君は時間を過ごす必要がある

as much time with people that are actually that already.  
実際にそのような人達とともにたくさんの時間を過ごす必要がある



You cannot let a fear of failure,  
失敗の恐怖や

or a fear of comparison,  
比べる恐怖や

or a fear of judgment,  
批判される恐怖なんかに

stop you from doing  
邪魔されるな

what's going to make you great.  
君を偉大なものにしてくれるものから

You cannot succeed without this risk of failure.  
失敗のリスクなしでは成功できない

You cannot have a voice without the risk of criticism.  
批判のリスクなしでは意見を持つことはできない

And you cannot love without the risk of loss.  
失うリスクなしでは愛することはできない

You must go out  
努力するんだ

and you must take these risks.

そしてこれらのリスクを取るんだ

You don't have the time to waste time,

時間を無駄にする余裕なんてない

because time doesn't wait till you discover your purpose.

目的を見つけるからといって時間は待ってくれない

If you don't know why you were born,

生まれた理由が分からなくても

time is still moving.

時間は流れていく

And if you discover your purpose at 90 years old,

90歳で生まれた目的を見つけても

it's too late.

遅すぎるんだ

You don't know how young you are.

どれくらい若いとか分からないんだ

What if you die in 2 years?

もしも2年後に死ぬとしたら？

You're pretty old right now.

それってものすごく年寄りだぞ

you got two years left.

2年しかないんだから

And if you're 50 years old

今50歳で

and you're feeling discouraged,

落ち込んでいるなら

you will remember the advice about planting a tree.

木を植えるというアドバイスを思い出すだろう

When's the best time to plant a tree,

木を植えるベストな時期はいつか？

20 years ago,

20年前？

or today?

それとも今日？

So if you're 50

もし君が50歳で

and you feel like life left you behind,  
遅れを取っていると感じるなら

just start right now.  
今すぐ始めよう

Better late than never.  
遅すぎることはない

Better late than never.  
決して遅すぎることはないんだ

Don't think about time and age so much.  
時間や年齢を気にするな

It gets people distracted.  
大事なことを忘れてしまうから

When the whole world's distracted,  
世間が気をそらされている間

you be focused.  
君は集中するんだ

You have to trust your own voice,  
君の声を信じるんだ

your own ideas,  
君のアイデアを

your honesty,  
君の誠実さを

your vulnerability.  
君の弱さを

And through this you will find your way.  
これらを通して君の道を見つけるだろう

You do not have to be fearless.  
怖いもの知らずでなくてもいい

Just don't let fear stop.  
恐れて行動しないことはやめよう

Live like this  
こうして

as best you can.  
君のベストをつくすと

And I guarantee  
保証するよ

you'll look back on a life well-lived.

いい人生を振り返ることになる

You're capable of greatness in your profession,

仕事で偉大なことを達成できるし

and more importantly

もっと大事なことだが

and your quality of self.

本当の自分を達成できる

Stay hungry.

求め続けろ

Stay young at Heart.

いつまでも若く

Take those risks.

リスクを取るんだ

You are going to change the world around you

君は周りを変えていく

in big ways and small.

大きなものから小さなものまで

But see, anybody, if you want to,  
誰でもやる気さえあれば

can go searching for a good plant,  
良い種を見つけることができて

pick up and the start working it.  
その種を拾って始められる

And sure enough,  
そして絶対に

as the time passes as it surely will,  
時が過ぎれば

five years or ten years from now,  
5年後とか10年後とか

then you'll be winding up  
結果

wearing what you want to wear,  
着たいものを着て

driving what you want to drive,  
運転したい車に乗り

living where you want to live,  
好きなところに住み

becoming what you want to become.  
なりたいものになっているだろう

But now is the time  
だけど今がその時なんだ

to fix the next 10 years.  
次の10年を決めるための

And who can?  
誰ができるのか？

Anybody.  
誰でもだよ

You are created  
君が生まれたのは

to give life  
人生に意味をあたえるためだ

and make a difference,  
違いを起こすためだ



put your gift somewhere.

才能を活かすためだ

That's why you came to this place.

だからこの世に君は生まれてきたんだ

You wanna improve?

上達したいか？

You wanna get better?

良くなりたいか？

You wanna get on a workout program

トレーニングプログラムか

or a clean diet?

クリーンダイエットに挑戦したいか？

You wanna start a business?

ビジネスを始めたいか？

You want to write a book?

本を書きたいか？

or make a movie,

それとも映画を作りたいか？

or build a house,  
家を建てたいか？

or a computer,  
コンピュータを組み立てたいか？

or put together some mobile application?  
アプリを組み立てたいか？

Where do you start?  
どこから始める？

You start right here.  
この場から始めるんだ

And when do you start?  
いつから始める？

You start right now.  
今から始めるんだ

You initiate the action aggressively.  
積極的に行動は始めるんだ

You go.  
行くんだ

YouTube : 亀流英語より (<https://www.youtube.com/watch?v=foEI7Q5ueL8>)  
Pesoo 訳