

【目次】

◆たまにいませんか？こういう奴？	．．．．．主旨説明①
◆んまあ、長い文章書いてるけどさ	．．．．．主旨説明②
◆鳥ってすごいんだぜ。	．．．．．インキュベートの法則
◆ほんまに頑固なんよ。	．．．．．最大の敵・潜在意識
◆モテる人がモテる理由。。。	．．．．．セルフイメージの話
◆3・21・90	．．．．．大事な3つの数字
◆さて、さてプログラムに入っていきます。	．．．．．プログラム本旨
◆終わりに。	．．．．．最後に一言

◆たまにいませんか？こういう奴？

こんにちは、ヒロシです。

たまーにいませんか？

何やってもうまくいくやつ。

スポーツもでき、勉強もでき、そして異性からモテる。
さらには就活ですら難なくうまくいき企業では出世コースに乗る。
すんげえ美人なお嫁さんをもろう。

いやあ、、、

いやあ、、、

ムカつきますよね。

ぼくはムカついてました。だって悔しいじゃないですか。
あいつはなにやっても上手くいく。
それに対して自分は何をやっても上手くいかない。

自分が嫌になる。

そんな自分が嫌だから

99%の人が

「人生を変えたい！」

と知っているんなことに挑戦する。

だれでも思うのだ。。。

よし、自分なら、、、やれる！うまくいく！！！！

ってね。

しかし、なかなかうまくいかず

いつしか諦めてしまって

いつもの自分に戻ってしまっている。



気づけば、また自分が嫌になる。

やっぱ自分はなにをやってもダメなんだ。。。

なにをやってもうまくいくあいつ。

なにをやってもうまくいかず諦めてしまう自分。

この両者の違いは実は、、、いたってシンプルなのである。

そう、実は、、、あれです。

あれ。

何かって？

実は、、、

そう。

習慣です。

なにをやっても人生を変えることができないのは

**いまの快適な習慣を捨て
新しい習慣を取り入れることができないからである。**

人は習慣の奴隷とされています。

つまり、あなたの今持っている習慣によってあなたの生活水準や行動規範、さらには人間関係までもが決まってきます。

わかりやすくいえば

いまのあなたの収入はあなたの習慣によって決められているのである。

人生を変えたい！！！！

そう思い一念発起して何かに取り組む。
それなのに今までの習慣は変えない。

そして、時間が経つにつれその思いを忘れてしまったり、
覚えてはいるんだけどやる気がドンドンなくなっていく。

思いがドンドン薄くなっていきついつい手をとめてしまう。

はたまた、今日は寝よう、といてついつい寝てしまう。

もしかすると今やっている行動には意味があるのだろうか？
と自分を正当化しはじめるかもしれない。

結果、元どおりになってしまう。

そう。
今までの快適な習慣を捨てないからなにかに挑戦したとしても
人生を変えることはできないのである。

いたってシンプルなのである。

僕自身人生を変えるためにいろんなことに挑戦しました。

第一志望に落ちた悔しさから浪人を決意し再受験。

平凡な毎日を変えたいと思いカナダへ留学。

自分を変えたいと思ってインドヘインターンシップ。

でも今思えば変わらないのは当たり前なのである。

なにをするのか、にこだわりすぎている。

根本的に自分が変わっていないのに人生を変えることなど到底無理な話なのだ。

逆にいえば

習慣のチカラさえ身につけてしまえば人生を好転させることさえできるのである。

ということでこれから数日に渡って

習慣のチカラを身につけ、何をやったとしても

勝ち続けるうまくいく自分になることができる方法をお伝えしていこうと思います。

◆んまあ、長い文章書いてるけどさ

何回かに渡って長〜い記事を書いていくわけですが簡単にいいます。

要は、なんでもできちゃう。

なんでも成功しちゃう人間になっちゃおう、って話ですよ。

いるじゃないですか。

スポーツ、勉強、恋愛、仕事なんでもできちゃうやつ。

むかつくでしょ。

でも、なりたいでしょ。

じゃあ、なっちゃんおうぜ！

って話です。

それを成し遂げるには絶対に「習慣」のチカラを利用しないと不可能なわけですよ。

ってか、、、

てか、、、

この習慣を身につけないと人生絶対に損します。

- ・ 様々な挑戦を繰り返しことごとく成功する人。
- ・ はたまた、ぜ〜んぶ失敗して諦めちゃう人。



どっちになりたいですか？

僕自身、みなさんには失敗して欲しくないわけです。

なので、何度も何度もこの教材に目を通して初心に帰ってくれると嬉しいです。

で、

なぜ習慣なのか？

人間の習慣というのはよくもわるくも超強力的に人間に働きかけます。

例えば、学生時代。。。。

ちょっと風邪をひいて学校を休むがその時にはまっていたゲームは当然のようにする。
漫画も読む。

そして、休んでた分の授業は無視！宿題も無視！
提出すべき課題は「休んでいたの！」という言葉で全部スルー！

誰でもこんな経験はないでしょうか？

もちろん、僕もあります。頻繁にあります。

そして、
テスト前に焦っちゃうんですねwww

はい、戻りますが。

何かに挑戦するときもちょっと体調が悪いなあ、と思って作業を止める。
もしくは作業量が減る。

それなのに

それなのに

アダルトサイトはしっかりチェックする。

そういうもんなんです。
それくらい習慣というのは恐ろしいものなんです。

ということは、つついサボっちゃうのではなく

つつい自分の未来にプラスになる行動をしてしまう習慣
をもっている人間だけが勝ち続けれるようになっているんです。

習慣のチカラを利用して無限連鎖的に成功できる人間になってしまいましょう。

これからは習慣をしっかり身につけていく方法論までお話していくのでご安心ください。
しっかりあなたの人生を変える内容をお話ししていきます。

今回は「なぜ習慣を利用するのか？」という話をしていききました。
習慣の重要性というものを理解して欲しかったのでこういった内容を書いていききました。

習慣は強力なんですよねー。

本気で人生変えたい人だけ
しっかりじっくり、擦り切れるくらいみていってください。

そこらへんに転がってる名言ツイート、自己啓発本より
はるかに役立つ内容をお伝えする自信があるので。

◆鳥ってすごいんだぜ。

あなたはいくらで水を買いますか？

今の日本だと大体、100円で買うことができますよね。
だから、多くの方は100円と答えるでしょう。

じゃあ、条件をつけましょう。

あなたがもし仮に水のない砂漠でさまよっているとしたら・・・？
喉はカラカラ、でも水がない。
そんなときにある男がやってきて水をもっているわけです。

いくらで買いますか？

おそらく100円ではないはずです。

なんて変な文章書いてみましたが

結局、モノの価値、情報の価値なんて、
今、置かれている自分の状況によって変わってくるんですよね。

ってことは今から書く文章もそう。

今のままで楽しいし！
人生を変える必要なんて全くないぜ！！

って人には無価値でしょうし

人生を変えたい！！

そう思っている人にとっては
大変価値のある情報になるでしょう。

そんなもんです。
価値なんて自分の状況が決めるもの。

ただ、本質は見抜く必要がありますけどね。

水だと思ってんのんだら毒が入ってた。。。なんてことも。笑

僕自身がこれから書くことは人間の潜在意識を相手にするわけなので
決して甘いやり方ではありません。

本質だと自信をもっていえるでしょう。

習慣のチカラを身につけて人生を好転させていきましょう。
という話ですね。

たとえ体調が悪くても自分の未来にプラスになることをつついしちゃう。
そして、勝ち続ける。そんな習慣をつけてしまおう。

はい、今回からは方法論に入っていきます。

まず、絶対に知っておきたいある法則のお話を今日はしていこうと思います。

その法則とは

「インキュベートの法則」

これは行動心理学の分野で

「新しい習慣を身につけるためには意識的に21日間継続する必要がある。」

というものです。

同じ習慣でも「やるぞ！！」と意識をして21日間取り組むと
21日間以上経ったときに「やろう！！」と意識しなくても無意識にやってしまう。

顕在意識から潜在意識に落としこまれる。
というのですがわかりづらければ
有意識から無意識だと考えていただければ結構です。

例えば、日々の生活の中で「ありがとう」という言葉を習慣化しようとしています。

コンビニに入って店員さんに「ありがとう。」と言う。

家に帰って家族に「今日も1日ありがとう。」と言う。

1日、2日、4日、1週間目では、こういう習慣を身につけようとして
「ありがとう。」という言葉が口に出るとき、まだ意識して「ありがとう。」と言おう
と思わなければ言えないわけです。

もしかしたら恥ずかしくてうまく言えないかもしれません。
顔も赤くなるかもしれません。
呂律が回らず噛んでしまうかもしれません。

しかしそれを21日間、3週間継続して毎日やり続けると、
3週間後にはサラッと「ありがとう。」という言葉が口に出てくるようになるのです。

無意識的に、できるようになるんです。

これがインキュベートの法則で言われていることです。

この法則を利用していくわけですが、
例えばスキルアップや収入アップをするには簡単ではありません。

ただ覚えておいて欲しいのは

21日後には人生を変える、大幅なスキルアップ、大幅な収入アップへの**挑戦権**をこの21日で得ることができるのです。

もちろんスキルアップ・収入アップを目的としていない方でも人生を変えることはできますからね。

それはまた後々に話しましょう。
セルフイメージが大きく関係してくるわけです。

あとでまた話しますが、3ヶ月というラインがあるのです。
この3ヶ月を越えると、本格的に体の中に習慣が落としこまれ、完全に潜在意識と化すのです。

つまりこの**3ヶ月が本戦**。

21日間が予選となるわけです。

この21日間、自分が決めたことをやり抜いた人だけが本格的に人生を変えるその挑戦権を得ることができるのです。

面白いですよね。

大体、この予選で多くの人がリタイアしていきます。

さあ、あなたは挑戦しますか？

→はい
いいえ

ちなみに雑談に入りますが、このインキュベートというのですが

「incubate」

日本語で「(卵が)かえる、孵化(ふか)する」、というのを意味するんですね。

鳥のたまごが21日間で孵化(ふか)することから由来されるわけですね。

にわとりとかチャボとか。

ちなみにセキセイインコは、17、18日で孵化(ふか)をします。
ただし、親離れができるのはきっちり21日後と決まっているんですね。

にわとりやチャボは生まれてすぐに立ち上がり自分で餌をたべることができます。

セキセイインコやツバメなど、巣の中でピークパーチク鳴くだけの子は
3日4日経って初めて自分で立ち上がったり、餌を食べることができるわけですね。
その期間を足して親離れできるのがきっちり21日間。

つまり、このインキュベートの法則はどこぞの心理学者が言っているわけでもなく
人間だけの統計データをとっているわけでもないんです。

生物に働く自然の摂理からできている法則なんですね。

このインキュベートの法則を用いて習慣のチカラを身につけ人生を好転させていく。

つつい自分の未来にプラスになる行動をとってしまう
そんな習慣をもった**自動成功装置**を自分の身体に組み込んでしまおう。

というのが今回の話です。

人生を変える。

できるんです。

できるようにする仕組みをしっかりと用いて自分で変えていく。

環境を変えただけで、実は自分は変わっていなかった。
そんなこともなくなるわけです。

ついつい寝ちゃう。
ついついサボっちゃう。

を

ついついやっちゃう。
ついつい起きちゃう。

そんな習慣を身につけちゃいましょう。

◆ほんまに頑固なんよ。

ついついサボっちゃう

を

未来のためになる行動をついついやっちゃう。

こういった習慣を身につけてしまえば今後の人生は
大きく好転しそうじゃないですか？

1つのことを始めようとするとき21日間は
意識しなければ習慣化できない。継続できない。

ということでしたが

21日間やろう！！頑張ろう！！と思わなければならないんです。

そこで邪魔をしてくるのが**潜在意識（無意識）**というものです。

こいつ、か——なり厄介なんです。本当に頑固。
頑固すぎてもう嫌になっちゃう。

この潜在意識が**あなたの敵**になるのです。

たとえ今やっている行動が自分の未来にプラスになると
わかっているけど、していただとしても

潜在意識ではやりたくない！！ようにできているんです。

その活動を止めるように、足を引っ張るように働くのが潜在意識なんです。

知ってる、というのは、実は顕在意識なんです。
知っているけどできない。意識しなければできないんです。

知らないけどできてる（無意識のうちにできてる）。これが潜在意識なんです。
これは無意識にできていることです。

難しい話になっていますが、今まで習慣にできていなかったことを
習慣にしようとしているわけです。

要は意識していたものを意識せずともできるようになれる。
これを目指しているわけです。

何かにチャレンジしたときに、きつくて、挫折するんです。

たとえ、早起きであったりとかすごく簡単なことですら
苦しんで努力しなければできない。

やりたくない。今日ぐらいいいじゃん。サボっちゃえ。



これが潜在意識なのです。
こればかりは仕方ないです。ほんとに。

どれだけ気合が入っていたとしてもサボりたくなってきてしまうんです。
それが潜在意識の恐ろしさ。

これは当たりまえのことで、今まで頑張っていなかったのも
それが習慣になっているのです。

ということは楽しよう、サボっちゃおうという習慣が襲いかかるのも容易に
想像できますよね。

この潜在意識に（足を引っ張る悪しき習慣）打ち勝って
21日耐えきることができたら無意識にできるようになるのです。
無意識にできるようになったらすごく楽ですよ。

イチロー選手の話。



イチロー選手は365日のうち300日以上地元にある
バッティングセンターに通いつめたそうです。

果たしてこれは辛かったのでしょうか。努力だったのでしょうか。
おそらく違うでしょう。

バッティングセンターに行くのは当たり前。
そういう習慣を身につけてしまっているわけです。

いきたくない気持ちを抑えてしぶしぶバッティングセンターに向かう少年と
当たり前のように毎日バッティングセンターへ行くイチロー選手。

差がつくのは歴然ですよ。

つまり、このイチロー選手のようになっちゃおうぜ。って話です。

最初は意識して苦しいと思いながらも21日間努力して継続して
習慣（潜在意識）に落とし込む。

そして、自分の人生にプラスになる行動をついつい取ってしまう。
こういうことです。

ということで今回は習慣をつけたい！！と思っても邪魔をしてくる、サボりたいな～。
という潜在意識（習慣）の話をしていきました。

◆モテる人がモテる理由。。。◆

多く人は人生を変えるために環境を変える。

または、何かに挑戦する。

それは間違いではないのだ。

そこから得られる新しい刺激で人は変われることは間違いではない。

ただ、環境に慣れてしまったり挑戦しているという感覚がもてなくなってしまったときが

・・・勝負なのだ。

環境が変わっても、関わる周りの人が変わっても
自分の本質が変わってなければ実はまた以前の自分に戻ってってしまうのだ。

環境をドンドン変えていくが結局、成長していない。

そんな人もみたことがあるだろう。
かくいう僕もそうでした。
そうになってしまうのは**根本的に自分が変わっていない**ことが主たる所以なのである。

つまり

自分で自分を変えることが人生を変えるための最も効果的な方法なのである。

インキュベートの法則を使って、ついついサボっちゃうことをついついやっちゃう。

未来にプラスになるように行動しちゃう習慣をつけてしまいましょう。
その敵となるのがあなた自身にある潜在意識、という話でした。

ついつい未来にプラスになることをやろうとしても
潜在意識が

「うお—————」

「やりたくね—————。」

と悪魔のささやきを語りかけてしまうことなんです。

そして、結果やめてしまい、自分はできないやつなんだと凹んでしまう。

ここで恐ろしいのが・・・

**自分はできないやつなんだという烙印を
自分に押ししてしまうことなんです。**

セルフイメージ、とも言われますが
セルフイメージとは、自分がもっている自分に対する意見のことです。

人間はこのセルフイメージを元に自分の行動選択をしている
と言われているんですね。

なので、習慣を変える作業というのはこのセルフイメージを書き換える作業と
言い換えることができるのです。

女性にモテている男性は女性にモテているから自分はモテるんだと思っているのではなく
実は・・・

おれはモテるんだ、という意識をもっていたり、自分に自信をもって
女性と接触頻度を高めたりコミュニケーションをとっているからモテているわけなんです。

自分はこういう人間なんだ、という前提を持った上で
人々は習慣を決めており、その行動を習慣化しています。

つまり、セルフイメージにより、自分はやってもできない人間なんだ
という烙印を押してしまうとそこから
未来に対する希望を自分で失っていくわけなんです。

どうせ自分はやってもできないから。
そういう評価を自分に下すから新しいことに挑戦できないのです。
どうせうまくいかないと心の奥底で無意識的にわかっているから。

これって非常にもったいないことなんですよ。

たとえ今までできなかったからといって

今後の人生にはなーんにも関係がないわけです。

セルフイメージを書き換えることさえできてしまえばいいわけです。

つまり、今までは何をやってもうまくいかず凹んでしまっていて
自分で自分のことが嫌いになっていたとしても

自分の自分に対する評価、セルフイメージを書き換えてしまえば
自分はやればできるんだという評価に書き換えてしまえば全く問題がないわけです。

どうでしょうか？

ただし・・・

セルフイメージを書き換えるといっても今すぐに
よし！おれはできる！！といっても書き換えたことにはなりません。

そんな無責任なあたかも、**ポジティブシンキングいえい！**
みたいな本のような薄っぺら～いことは言いません。
そして、やはり**ポジティブシンキングになれば人生は変わるんだ！**
おほほ～い！みたいな甘～いお花畑なことも言うつもりはさらさらありません。

**これから最低21日間、そして90日間自分が決めた習慣を
やり通して、守り通して初めて自分はやればできる人間なんだ。**

というセルフイメージに
書き換えることができるわけです。

実際にやるんで。継続するんで。
だから今変わる！なんて不可能です。

**努力してもらわなければ人生なんて
変えられるわきゃないですよ。**

薄っぺら～いポジティブシンキングいえい！
ってゆー本とか考えが実は大嫌いなんですよ。

そんな甘くねえだろ

って思わないんでしょうか。

まあ人間は根本的に快樂を求める傾向にあるので
そういった思考を変えるだけで、っていうものにつられる気持ちも
わからなくはないですけどやっぱり行動して継続してそれを評価せねば変わりませんよ。

一度、自分はできるんだ！というセルフイメージに書き換えてしまえばもう後は楽なんです。

ただ、今までに一度もそういった経験をしたことがないという人はまた自分はなにも中途半端で途中で投げ出してしまっていることが多いという人は心の奥底で自分はやろうと思ったことができない人間なんだというセルフイメージをもっている可能性が非常に高いです。

そういう人は最低でも21日間は頑張ろう！！と思って喰い下がらなければなかなか習慣化されづらいでしょう。

でも21日間耐え抜くことができたのであればあなたはセルフイメージを書き換えることができ、自分はやればできる人間なんだと評価できるようになるわけです。

そこからは新しい挑戦に対しても、自分ならやればできると知っているので躊躇なく飛び込んでいくことができるようになるでしょう。

それを繰り返していくことでスキルアップ、収入アップ、かわいい彼女を手に入れる。こういったことも可能になるでしょう。

スキルアップも収入アップも習慣のチカラを利用してゼーーンぶシンプルな方法でできてしまうわけです。

ということで今回はセルフイメージの話でした。

習慣を変えるということは自分のイメージを書き換える自分はできる人間なんだと書き換えてしまう。それを繰り返すことで、なんでもできる人間、スポーツ、運動、恋愛、仕事なんでもできちゃうようになってしまうわけですね。

ただ、あなたの敵は潜在意識。サボリたがるわけです。

おれはできないや。っていう烙印を書き換えるために
あなたはインキュベートの法則を利用して人生を変えようとしているわけです。

※ちなみにこれまでは前置きです。

しっかり今からやっていくことの重要性を理解していただかなければ
全く意味がない、途中で諦めてしまう
だからこんな長くお話ししていききました。

この習慣のチカラを利用して自分の中に無限連鎖自動成功装置を作ろう！

というお話ですが、諦めてしまったら、また、自分はできないんだ！
という烙印を押すので自分の人生をさらにどん底へ追いやってしまうのです。

だからこれだけ書いてるんです。

ということでこの方法に取り組もうと思う人はしっかり重要性を理解して
やってもらえたらと思います。

次回からは具体的な「方法論」について書いていこうと思います。
これはまだまだ前座ですからね。

◆ 3・21・90

習慣のチカラを利用して人生を変える。。。。

さて、今回から【方法論】に入っていくわけですが、、、
何事にも「なんで？」っていう視点は大事なんですよね。
いままで書いた内容をしっかり頭に入れて
なんで重要なのか、なんで習慣なのか、をしっかりと理解してください。

あなたがあらたな習慣を身につけ、生まれ変わるために
方法論を述べていく中で必ず押さえておいて欲しい数字があります。

それは、、、

3・21・90

というものです。

21というのは今までも書いてきたとおりです。
インキュベートの法則で述べられており、
簡単な習慣であれば習慣化されるラインが21日間とされています。

そして、90。
これは90日間ということで90日間続けると
体が細胞レベルで入れ替わっていくラインです。

体ごと習慣を変えてしまえるわけです。

90日間継続された習慣は永続的に今後、
習慣化されて体ごと変わってしまうものだと思ってもらえればいいでしょう。

3ヶ月間で一部神経系を除いてほとんどの細胞が入れ替わってしまうと言われています。

なので

体質から新しい習慣を取り入れてしまう。

わかりやすい例でいえば
「眠い」ということがなくなります。

同じような睡眠時間、睡眠環境を3ヶ月間繰り返してしまえば
それによって、辛い、もっと寝たいということがなくなってしまう。
体質から変わってしまうので。

明石家さんまがほとんど寝ないっていうのも
もうそういう体になってしまっているんですね。

そしてもう一例。

あなたも経験があるとおもうのですが、中学時代、高校時代
運動系の部活に入っていたことがある人は初めの1ヶ月、2ヶ月は
部活についていけないという状況があったと思います。

先輩、顧問の先生、監督の指示に到底従えない。

気持ちはついていきたいのに体がついてこない。

そして吐きながら、へ口へ口になりながら、ついていったことがあるでしょう。

休んでも怒られる、手を抜いても怒られる、仕方がないから
死にそうだがなんとか練習に食い下がってついていく。

それを3ヶ月も継続すると、その厳しい練習になれた状態が作れてしまうんです。
これが体質ごと入れ替わった状態です。
この状態だと同じ練習量でも3ヶ月前と比べて必要以上に疲れなくなってくるのです。

そして、必要以上に疲れなから余裕をもって練習に臨むことができ
いろいろ考えながら練習してより質の高いフィードバックがもらえます。

こうなると**そこから先は成長スピードが一気に早くなるんです。**

つまり、体質ごと入れ替えてしまうと、一気にブレークへ向かう準備が
整うことになりこの**90日以降は爆発的な結果をもたらせるようになるわけですね。**

だから、90日という数字を覚えていてください。

そして、最後に・・・3

これは3日間ということで3日後には・・・確実に・・・確実に・・・



テンションが下がってやる気がなくなってしまうんですね。

あらたな目標設定・習慣をつけようと挑戦しようとテンションがたかまっているんですが、3日後にはそれはほぼ忘れてしまっているものだと考えてもらえれば幸いです。

(だから、3日坊主が多いんですね。)

人のモチベーションというのはというかテンションは48時間しかもたないと言われているんですね。

48時間後にはテンションが下がってやる気がなくなってしまうというのを念頭において活動するのが非常に重要なわけです。

そういった意味でいうとこの3日というラインは大事なんですね。

もう毎3日ごと。。。

3日後、6日後、9日後、、、にテンションがリセットされている
と考えてもらえればと思います。

なので、3日目に入る前にしっかりとテンションをあげておきましょう。

この3日、90日というラインをしっかりと意識して行動しないと
たとえインキュベートの法則を理解していても
どうしてもテンションが下がって諦めちゃうわけですね。

ということで

この3・21・90という数字は
しっかりと理解しておいてください。

では次回以降もこの数字を落とし込んで
具体的にどうアプローチしていくのか についてお話ししていきます。

90日・・・続けちゃいましょう。

◆さて、さてプログラムに入っていきます。

インキュベートの法則を利用して新しい習慣を21日間
続けていくわけですが、そのことを知っているだけでもダメなわけです。

なぜなら、断念してしまうから。

しっかりとテンションが下がってしまう3日という数字。

体質から本格的に変わっていく90日という数字。

これらをしっかりと意識していくことで

今回の無限連鎖型成功者体質育成プログラムが成り立つわけです。

生物学的な観点からの21日間。
モチベーションの観点からの3日間。
体細胞的な観点からの90日間。

この3つの観点からしっかりと自分の中に習慣を落とし込むことによってあなたは人生を好転させ続けることができる【チャンス】を掴むことができるようになるわけです。

ということで今回はですね、このプログラムの中に入っていくのですがこのプログラムは大きく7つのSTEPに分けられています。

【無限連鎖型成功者体質育成プログラム7STEP】

- 1) とにかくテンションが上がる長期的なビジョンを設定する。
- 2) ビジョンにマッチした画像を用意する。
- 3) 中期・短期的な目標を設定する。
- 4) 目標を課題に落とし込む。
- 5) 課題からTO DOリストを作成し、それを付箋に書き、PC、トイレ、手帳など1日になんども見るところに貼りまくる。
- 6) カレンダーに21日・90日・3日ごとに印をつけておく。
- 7) それぞれのタイミングで対応したアクションプランを実行する。

この7つです。1つずつ見ていきましょう。

1) とにかくテンションが上がる長期的なビジョンを設定する。

これはとにかくテンションが上がればいいです。ぼやっとしててもいいです。

- ・プライベートジェットほしいなあ。
- ・金色のお城に住みたいなあ。
- ・上場企業の社長になりたいなあ。
- ・あの子と結婚したいなあ。

などぼやっとしててもいいのでとにかくテンションが上がるものを。
イメージしやすいもので、かつすぐにはできないものを設定してください。

例えば、世界一周旅行したいなあ。ローレスロイスに乗りたいなあ。
車を買えるのに買っていない、とか。

今すぐにできちゃいそうなものはやめてください。
それはふれてしまうので。

90日以内にやろうと思えばできるのになあ、、、って思うのはダメです。

今すぐにできちゃうと、別に今頑張る必要はないなあ、って思っちゃうので。
今すぐには絶対にできないものを選んでください。

これが1つ目です。

2) ビジョンにマッチした画像を用意する。

2つ目。

1) で決めたビジョンにマッチした画像を用意してください。

デジタル画像でも印刷したものでもいいです。

PCのデスクトップでもいいですし、携帯の待ち受けでもいいです。

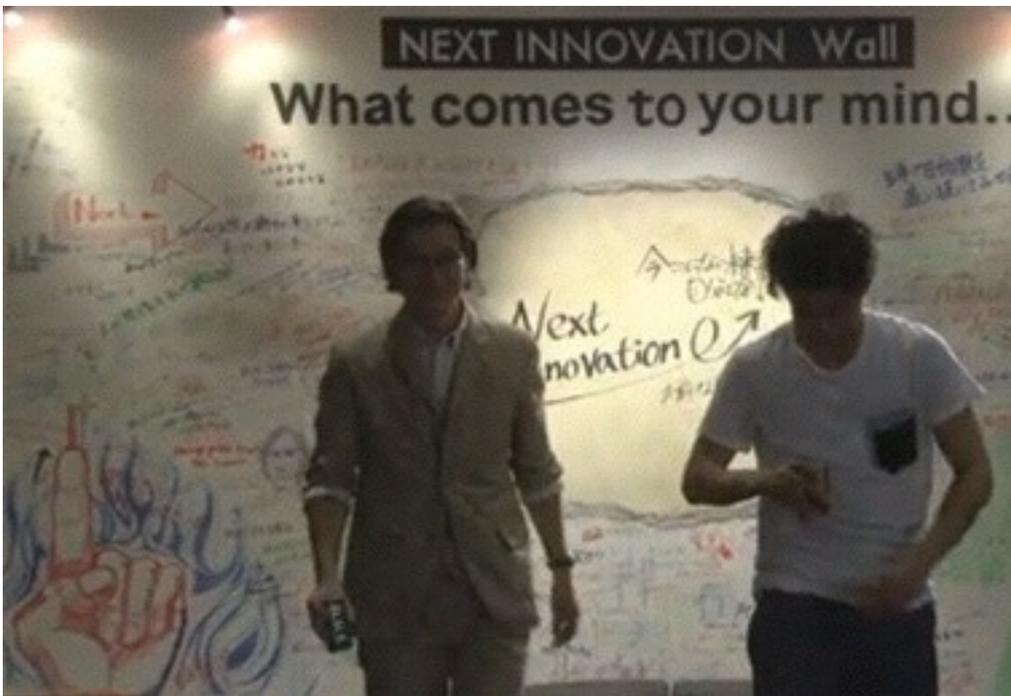
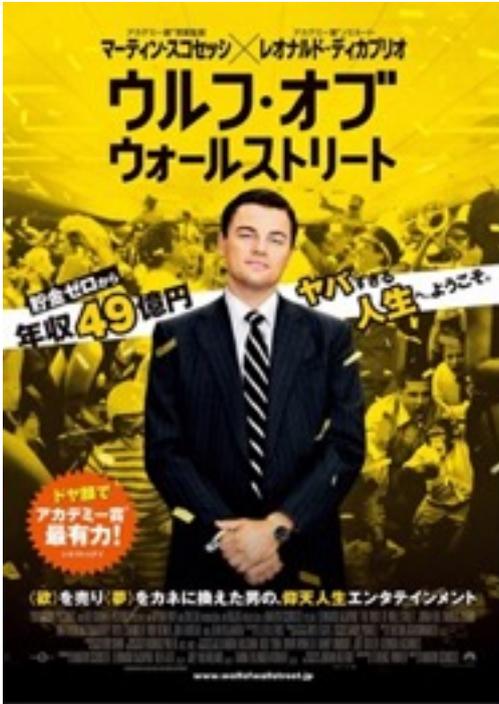
手帳に印刷して貼ってもらってもいいですし、

とにかくよく目にするところに貼っておいてください。

こんなんで効果あるのかよ、って思うかもしれませんが
視覚的情報ってかなり有効なので絶対に実行してください

例) 起業して株式会社を作り、上場する。

といったビジョンを設定したならば、例えばですが、こんな画像を用意してみる。



僕自身も株式会社上場などはロマンがあっていいな、と思いますし、それはこの2本の作品を見てすごく憧れをもったので僕はこんな画像を用意しましたね。とにかくなんでもいい。テンションが上がればいいわけです。

3) 中期・短期的な目標を設定する。

次に中期・短期的な目標を設定するわけですが
これについては1) のビジョンと乖離しててもいいですし
地続きになっていてもいいです。

マッチしててもしていなくてもいいんです。
なぜなら1つ覚えていて欲しいんですけど
どうせ後から長期的ビジョンの達成方法はわかるし変わるかもしれない
ということ。

どうせ後からわかる、というのはこの1) と3) が乖離していたとしても
時間が経って、時間・お金・人脈が手に入り自分自身のステージが変われば
見え方も変わってくる、ということです。

今は長期的なビジョンに対してのアプローチはわからないので
この中期・短期とのマッチングはあまり考えなくてもいいです。
多く人は地続きになっていないといけない、と思いがちですが
そんなことはありません。
しっかりとステージを上げていくことが大切になってきます。

長期的な目標に向けて自分をしっかりモチベートしながら
中期的な目標を確実に達成していく。
ここが大切です。「確実に」です。

なんとも言いますが、長期的な目標に対してのアプローチは
まだわからないので、考えなくてもいいです。
それに目標は変わるかもしれないので。
とにかく中期的な目標を確実に達成していきましょう。

どちらかというと、今やっていることから順算していくといいでしょう。
今やっていることで収入をこれくらいにしよう。とか。
中期・短期の期間ってのは大体3年とか1年ですね。

中期3年に対しては短期は1年ですし、中期1年に対しては短期は半年。

4) 目標を課題に落とし込む。

効率とか精度とかはどうでもいいです。後から付いてくるので。
そして、指導を受けてる、とか誰かから学びを得てる、とかであればそれを信じてください。

指導がずれてるなら後で検証すればいいです。
指導を受けてる人にありがちなのが、「本当にこれでいいのだろうか？」
というものです。

指導を受けてるときに、疑って実践するのか、信じて実践するのか、では
テンションにも差が出てきて、基準値に大きく差が出てきます。
なので、ひとまず信じてやりきってみる。
やりきって初めてずれてるかどうか、ってのがわかってくるので。

課題として目標設定して信じてやりきってみる。
効率、精度は後から付いてきますよ。

5) 課題からTO DOリストを作成し、それを付箋に書き、 PC、トイレ、手帳など1日になんども見るところに貼りまくる。

4) で設定した課題からしっかりとTO DOリストを作っていきます。

例えばブログアフィリエイトで月〇〇円稼ぐ。
という課題でしたら、1日ブログを3記事更新する、など。

英語でTOEICを〇〇点取る！ということであれば
このテキストで毎日〇ページ勉強する。
週に1回はオンラインの英会話をする。などですね。

そして、この作成したTO DOリストを付箋に書いて
1日になんども目にするところに貼りまくってください。貼りまくるのです。

たまにいますけど、目に入らないところに貼っちゃう人がいるんですね。
それは全く無意味なのでやめてください。
絶対に目に入るところに貼って視覚的に刺激するんです。

トイレに入るたびに、「あ！！これをやらなければならないだ。」
やりたくないな、と思うときもあるとは思いますが
なんども目にすると、「やろう！！」と脳が認識してくれるので。

付箋でも紙でもなんでもいいです。
なんでもいいのでとにかく目に見えるところに貼りまくって刺激しましょう。

6) カレンダーに21日・90日・3日ごとに印をつけておく。

カレンダーがあると思うんですけどこれは絶対に使ってください。
Googleカレンダーでもいいですが、できれば手書きのものがいいです。
テーブルの上に卓上カレンダーがあると思うのですがそれがベストです。
なぜなら書き込みができるからです。



書き込みができるカレンダーを用意したら

90日後の日付のところに「ここがゴールだ！」という印をつけます。

そして、今のスタートする日の3日ごとに印をつけてください。

1ヶ月に大体10個ほどですね。

このタイミングで絶対にテンションが下がるな、っていうのを意識してください。

そしてテンションが下がる前日までにしっかりと手を打ってください。

手を打つ、というのはテンションが上がるものを用意しておいてください。

21日の場合も同じです。

今から21日後、21日後からさらに21日後、さらに21日後、、、と。

21日ごとに印をつけていってください。

大体4サイクルから5サイクルで

90日後のゴールへたどりつく、というわけです。

7) それぞれのタイミングで対応したアクションプランを実行する。

3日後、21日後、90日後にそれぞれどういった行動をしていくべきなのか
ということをお話していきます。

【3日ごとにすべきこと】・・・テンションをリセットする。

3日ごとには必ずテンションは下がっています。

これは誰しも起こることなので、

テンション下がっていても気にしなくていいです。

テンションが下がっているだけなので元に戻してあげればオッケーです。

無理に上げよう！というよりはスタート時に戻す、

という感じで捉えていただければいいと思います。

もちろんテンションが下がっていても行動できることが大事なんですけど

それができるようになるのは後々なので、少なくとも、21日後です。

3日も経てば、「これ本当にやる意味あんのかなあ。」とか
「めんどくせえなあ。」、「飲みにいきたいなあ。」、「漫画みたいなあ。」
そんな気持ちに絶対になるので。

そうなったとしても、あなたはダメ人間ではありません！！
これは当たり前なんです、そういう風にできてるんです。
これはテンションが下がっていることが原因なので上げてあげればまた
頑張ろう！！と思えるようになるのでテンションをあげてください。

いくらでも上げれる方法はあると思うのですが
2) の画像だったり、関連動画を見てみたり、とかやってみるのがいいですね。
リフレッシュタイムを用意するというのもいいですね。
ただ、ダラダラ漫画をずーっと読んでました、というのはやめてくださいね。

テンションを元に戻してまた新たな3日へスタートしていく。
これを7回繰り返して21日、継続していくわけです。

【21日ごとにすべきこと】

・・・セルフイメージの書き換え、ごほうび、ブラッシュアップ

セルフイメージの書き換えというのは21日間でやってきたことを
達成した作業ベースで確認してください。

例えばブログアフィリエイトをしているのであれば、○記事書いた。とかで。
対面のセールスであれば、1日3人とアポをした、とか。

大切なのは作業ベースで確認、ということ。
成果ベースではありません。21日間では成果なんてでないのです。
行動した事実ベースで考えてください。

セルフイメージの書き換えは、作業した事実で自分を評価するので
なりたい自分というより、「できた」自分として書き換えてください。
21日間継続してきて○○ができた自分と書き換えるんです。
これはおもいこむ、とかではないんです、実際にできてるので。
なりたい自分→「できた」自分へのセルフイメージ書き換え。

次に自分に対してごほうびを用意してください。
マッサージ、美味しいご飯、大好きなあの子とデート、などなど。
ここで大切なのは、達成したら自分にとってプラスの出来事がある、
ということを設定しておくことで自己洗脳しておくのです。

ごほうびがあることで、達成してよかったな、という気持ちになるので
ここからまた21日間頑張ろう、という気持ちになるわけです。

そして3つ目。ブラッシュアップですね。
TO DOリストの見直しをしてください。
これはちょっとタスクオーバーになるなあ。減らそう、とか。
これはもう少しできる、じゃあ増やそう、など。

最初は誰も無理をしちゃうんですよね。
自分に対して頑張ろうと張り切っちゃって。
それで21日間がすぎていくわけですが、ここで見直しをいれるわけです。

自分の達成したい目標に対して過不足なく、やりすぎるわけでも
足りないわけでもないくらいなのを調整するのがこのブラッシュアップです。

というのが21日後ごとにすべきことです。
セルフイメージの書き換え、ごほうび、TO DOリストのブラッシュアップ。

【90日ごとにすべきこと】・・・

成果ベースでセルフイメージの書き換え、大きなごほうび、ブラッシュアップ。

ここまですることができれば、まあ、勝ちだと思ってください。
ここまでしっかりできていれば大体、いろんなことができるようになってます。
具体的にやることは21日目とかなり似ているんですけどね。

まず1つ目、**成果ベースでセルフイメージを書き換える。**
90日後に関しては、やってきた行動に対して成果ベースで自分を評価するんです。

わかりやすい例として、ビジネスをしている人であれば報酬額で確認する。
わかりやすく紙なりなんなりに書き出して
自分の成長を確認するのがいいでしょう。

そうすることによって、**自分はできなかったことができるようになる自分なんだ**
というセルフイメージに書き換えることができます。
これさえ書き換えることでできてしまえば、もうなんでもできるようになります。

- ・ 英語が話せなくても話せるようになります。
- ・ 中国語が話せなくても話せるようになります。
- ・ 恋愛下手でも恋愛ができるようになります。

これは本当です。

なぜなら、自分で自分のことをできなかったことができるようになる自分と
評価しているので上記のことも同様に、できるようになっていくんです。

自分が決めたことが90日間も継続できたのであれば
自分の人生にかなり大きく貢献したことになります。

2つ目、自分の人生に大きく貢献できる90日を送ったので
かなり強めのごほうびを用意してあげてください。

90日間達成したらこんなにいいものがあるんだ！！
と強烈に自己洗脳してあげてください。

例えば21日ごとのごほうびが1回で1万円相当の食事だとすれば
90日のごほうびでは1回でお酒も含み10万円は超えてしまう食事へいく。
高級なホテルへいく、など自分にとって衝撃となる
ごほうびを与えてあげてください。

まあ、90日間も頑張れば、これくらいあげていいでしょう。

最後に、ブラッシュアップなのですが、

これは今までの7つのSTEPをさらにやり直し、修正をかける
というものです。

90日も過ぎていけば、目標に対して早まったり、遅まったりします。
なのでしっかり修正をかける必要があります。

ただ、90日を達成した後の次の90日なので
相当質の高い次の90日のサイクルがまた待っていることでしょう。
これを4回繰り返して1年経った時、ビジネスをしているのであれば
あなたの収入だったりはかなーり上がっていることでしょう。

というのが7つ目のアクションプランです。

以上、7つのSTEPで

あなたは無限連鎖成功者体質へと変化・進化を遂げることができるのです。

◆終わりに。

※これだけは絶対に覚えておいてください※

どんなに向上心が高い人でも
90日間やっていくうちに絶対に嫌になります。

もうやりたくない、めんどくさい、やってらんねえよ。
こんなことやってて本当に目標なんて達成できんのかよ。

まあ、こんな頑張らなくてもいけるだろ。
本当にこれ意味ねえよ。
もっと楽な方法あるだろ。これやりたいことじゃねえよ。

って思います。

たまにいるんですが、全然しんどくない、って人がいます。
ただ、そんな人は99%いないと思ってもいいでしょう。
90日間、全くしんどくならないなんて、
よっぽど頭がおかしいか、嘘をついているか、どっちかです。

基本的には、というかあなた方全員、嫌になりますので。
それはしっかり覚えておいてください。

嫌になっても、自分に言い訳しなくなっても
それでも、やり続けることができるようになれば
しっかり収入・スキルアップしていくことができるようになるのです。

これが紛れもない真実なんです。

テンションが下がって嫌になる、それをしっかりと対策をうって
できるようになりましょう、というのが本質です。

自転車をこぐ時に、サドルやペダル、どのタイミングでブレーキを踏むのかなど
何も意識しなくてもこぐことができるように
90日間しっかりと習慣に落とし込むことであなたの収入は無意識にアップする。
こういったことを目指していくのがこのプログラムなのです。

最後に京セラの創始者である、稲盛和夫さんの言葉で締めさせていただきます。

今できないことができない、なんて当たり前なんです。
だってできないことなんですからイメージできるわけないでしょう。
ただ、できないことでもできるようになるプランを使って
「できる」自分になりましょう。



「いまこの1秒の集積が1日となり、
その1日の積み重ねが1週間、1ヶ月、1年となって、
気がついたら、あれほど高く、
手の届かないように見えた山頂に立っていた、
というのが私たちの人生のありようなのです。」

(稲盛 和夫)

ありがとうございました。
あなたの人生がよりよくなることを私は願っております。