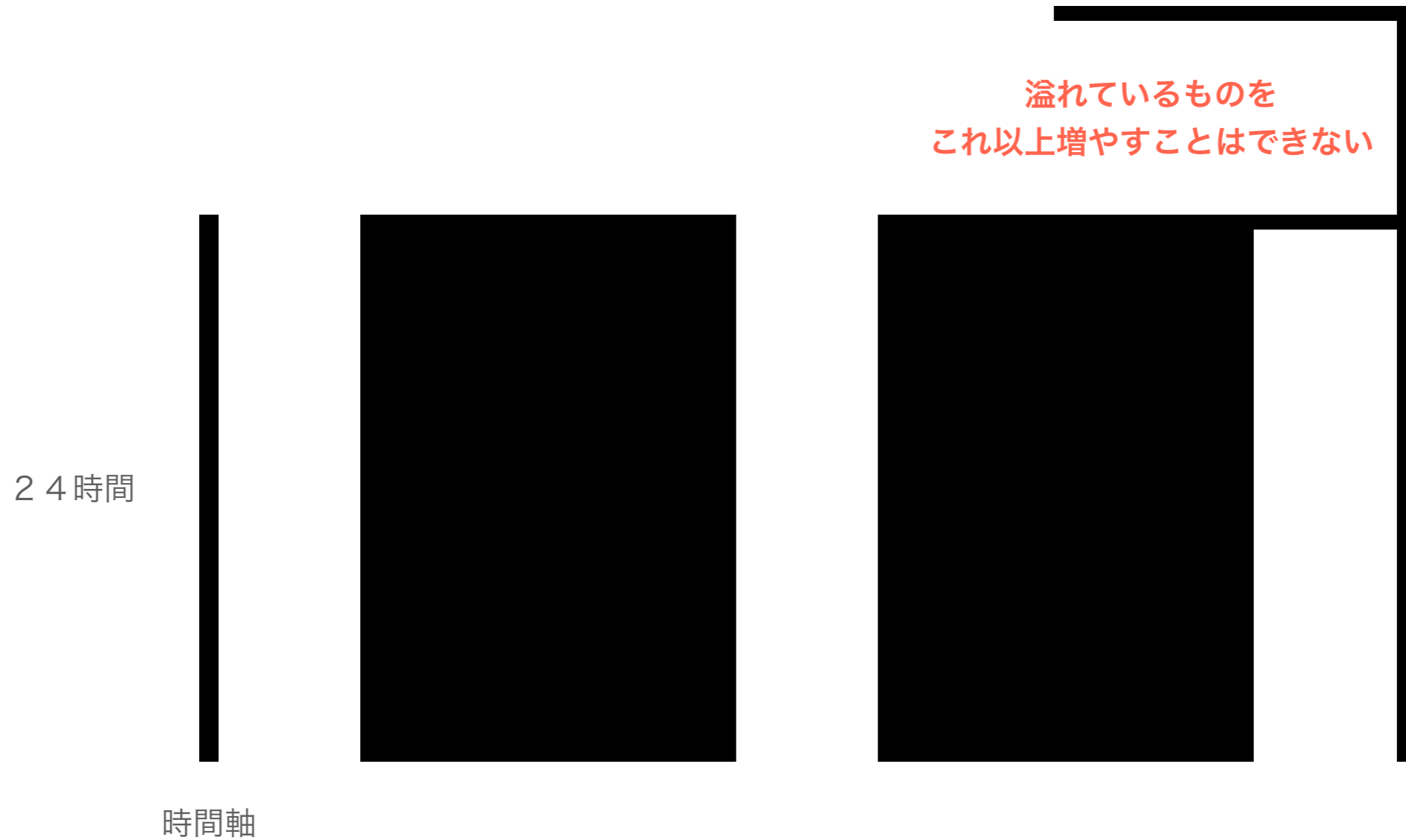


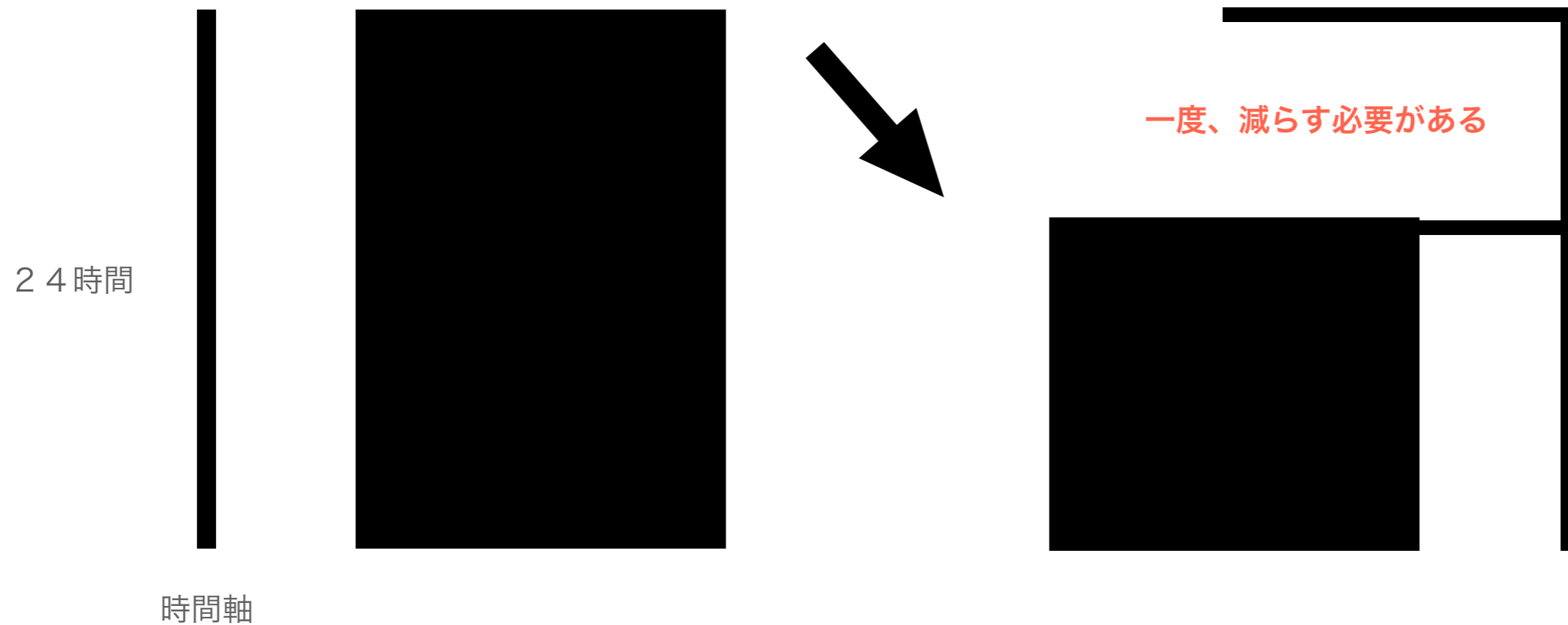
**90%以上の人ミスってる挑戦の考え方  
狙って結果を出す秘訣**

# 挑戦は素晴らしいけど・・・。



- ・ 水が満杯になっているコップには、もう水は注げない
- ・ 両手が荷物で塞がっているのに、もう荷物は持てない

# まずは減らす必要がある



- ・ 水が満杯になっているコップには、一度中身を減らす必要がある（飲む・捨てる）
- ・ 両手が荷物で塞がっている場合は、一度荷物を手放す（置く・捨てる）必要がある

**挑戦とは本気で取り組む事**

# 本気になる為の時間を確保する

## 「本気」の定義…

1日24時間のうち、定めた目標を達成する為に使う時間（思考&行動）を最大化し続けている事

(例)

- ・自分が最も集中できる時間帯はどこ？（朝・昼・夜？）
- ・結果に繋がらない無駄な行動をやってしまっていないか？
- ・ビジネスで結果を出す為に必要なマインドをしているか？
- ・今日の前の行動は結果を出すために必須か？
- ・1日の時間をもっとビジネスに費やす為に何か工夫できる事はないか？

ガムシャラに頑張る ×

結果を出す為に工夫をする ○

**本気でやりましょう。**

# 結果を出す秘訣

# 結果を出す秘訣

## 「結果を出す秘訣」

1日ので使える「集中力」を目標達成のために注ぐ事

人間が1日ので使える集中力には限りがある。

イメージ：1日ので使える「100」の集中力の消費量

- ・呼吸をしているだけ : 0.1
- ・朝食で何を食べるかを定める : 3
- ・仕事で上司に怒られる : 10
- ・仕事で大きな決断をする : 10
- ・クライアントからのクレーム : 20



# 集中力が「0」になると

- ・ジャンクフードを食べ出す（カップ麺とかお菓子とか）
- ・お酒を飲み出す
- ・仕事のケアレスミスが増える
- ・作業スピードが極端に落ちる
- ・誘惑に負ける

全ての行動が「結果に繋がらない負のサイクル」に入り出す。

この状態で「副業」に手を出したところで、

- ・作業スピードが遅い → 結果が出ない → 落ち込む
- 自分が悪いのではないかと → 自己嫌悪に陥る → 挫折・・・

# 集中力がある時に副業をする

基本「寝起き」が最も推奨できる。

なぜなら、人は起きた瞬間からどんどん集中力が落ちていくから。

基本スタイル：早寝・早起きで朝に「副業」をするスタイル

たまーに夜型の人があるので、絶対的とは言えないが、

「自分の集中力」を観察してみて、どのタイミングで「集中力が高まるか」を把握してその適切なタイミングに副業を持ってくる。

# 個人事業主にとって大事なこと

# 自己管理と観察力

自分ビジネスの責任は、全て自分で取る必要がある。  
これは今理解できなくても、今後、とても深く理解できる事。

なぜなら、あなたの結果は、あなたにしか影響を及ぼさず、  
あなたの結果は人生レベルで見ると、あなたしか興味がないから。

だから個人事業主（自分ビジネス）は、  
自分で結果をもぎ取る必要があり、結果を出せる人間になる必要がある。

そのために必要な事が、

- ・ 自己管理：求めている結果を自分で獲得できるスキル
- ・ 観察力：結果を出すために何が不足しているのかを自分で把握するスキル

の2つ。

# 自己管理スキル

- ・ 自己管理：求めている結果を自分で獲得できるスキル

副業で月10万円を稼ぐために必要な行動を取っていくために、自分で環境を整え、自己洗脳を行い、行動するように促していく。

(例)

- ・ やる事が分かっているのに行動ができない。
- ↓
- ・ 何が自分の行動を妨げているのか (例：飲酒)
- ・ その原因を解消するにはどうしたら良いのか (例：家にお酒を置かない)

(例)

- ・ 作業をしているのに、結果が出ない。
- ↓
- ・ 結果の出ない原因は一体何なのか？ (例：文章が壊滅的に下手)
- ・ その原因を解消するにはどうしたら良いのか (例：写経、添削受講、書籍購入)

# 自己管理スキルのポイント

全ての結果の原因は自分にあると捉えて、  
その原因を解消し、結果が出る行動に改善していくこと

# 観察力

- ・ 観察力：結果を出すために何が不足しているのかを自分で把握するスキル

「上手くいかない時に人間が取る本能的な思考&行動」

- ・ 思考停止
- ・ パニック
- ・ 他責、愚痴、不満、他人への攻撃
- ・ 暴飲暴食

「上記の行動は自分のことを客観視する事で気づき、対処できる」

「思考停止している自分」を客観視して、

「コイツはなぜ思考停止しているのだろうか？」

「前の行動を巻き戻してみようかな。」

みたいなイメージ。

# 観察力を上げる具体的な行動

結論：アウトプットをする

紙でも、wordでもメモ帳でも何でも良い。  
オススメはマインドマップ。

自分の現在の「状態（例：思考停止など）」を書き出して、

- ・なぜ、そのような状況に陥っているのか？  
（なぜが煮詰まるまで、問い続ける）
- ・考えられる改善策は何か？  
（その時点で、出せるだけのアイデアを出す）
- ・今後のアクションプランと期限を明確に区切る  
（人はやる事が明確になると、迷いや不安が減る ← これが全ての答え）



人間は「行動しないから不安を覚える」。  
行動すると「未来は明るい」。



# 結果を出すための 具体的なアクションプラン

# 現状を把握する

時間を確保するために：

1日24時間、1週間168時間、1ヶ月720時間。  
あなたは一体、何に・どれくらいの時間を使っていますか？

集中力を確保するために：

一日で最も「集中力が担保しやすい寝起きの時間」に  
あなたは一体、何をしていますか？

また、あなたはこれまでいつ副業をしていましたか？

# 現状を把握する

自己管理スキルを向上させるために：

あなたは、今あなたが求めている結果を獲得するために、  
一体、何をしたら良いですか？

観察力を向上させるために：

自分の現在の「状態（例：思考停止など）」を書き出して、

- ・なぜ、そのような状況に陥っているのか？  
(なぜが煮詰まるまで、問い続ける)
- ・考えられる改善策は何か？  
(その時点で、出せるだけのアイデアを出す)
- ・今後のアクションプランと期限を明確に区切る