The background is a vibrant, multi-colored geometric pattern composed of various triangles and polygons. The colors transition from light blues and greens at the top to bright yellows and oranges in the middle, and finally to deep reds and purples at the bottom. A dark, semi-transparent rectangular box is centered horizontally and vertically, containing the main text in a bold, white font.

自分を奮い立たせる方法
～無尽蔵に行動ができる～

行動力がないはウソ

「寝る」のも行動の1つ。

「仕事をする」のも行動の1つ。

「友人と会話を楽しむ」のも行動の1つ。

「スマホゲームをする」のも行動の1つ。

「副業をする」のも行動の1つ。

人間は「行動の積み重ね」で「今」があり、
今のあなたは、「あなたの過去の行動の積み重ね」で作られている。

そして、全ての行動には「目的」がある。

- | | |
|-------------|--------------|
| 「寝る」 | → 休息を取るため |
| 「仕事をする」 | → 安全な生活を送るため |
| 「友人と会話を楽しむ」 | → 自慢をするため |
| 「スマホゲームをする」 | → 暇な時間を潰すため |
| 「副業をする」 | → 豊かな生活を送るため |

行動の根源的な源泉

モチベーションタイプで分かれる

	恐怖	希望
人間脳（支配）	コントロールされたくない	支配したい
哺乳類脳（仲間）	嫌われたくない	人気者になりたい
爬虫類脳（達成）	失敗したくない	達成したい

世の中の75%は恐怖タイプが多いが、
起業家は、希望タイプが多い。

「寝る」	→ 休息を取るため	→ 仕事で失敗したくない
「仕事をする」	→ 安全な生活を送るため	→ 嫌われたくない
「友人と会話を楽しむ」	→ 自慢をするため	→ 人気者になりたい
「スマホゲームをする」	→ 暇な時間を潰すため	→ 何かに挑戦して失敗したくない
「副業をする」	→ 豊かな生活を送るため	→ コントロールされたくない

あなたの行動の源泉は？

	恐怖	希望
人間脳（支配）	コントロールされたくない	支配したい
哺乳類脳（仲間）	嫌われたくない	人気者になりたい
爬虫類脳（達成）	失敗したくない	達成したい

なぜ、企画に参加したのかを思い返して、「なぜを3回繰り返す」と見えてくる。

自分のお尻を叩きたい時には、自分の行動の源泉を刺激してあげたら良い。



**テクニックの前に
～人間理解～**

一貫性の原理を認識する

万物全ての物体には「一貫性の原理」が働いている。

水は、上から流れてきたら下にいく。

空気は、暖かくなったら上昇して、冷たくなったら下降する。

人間は、悲しい時に涙を流して、嬉しい時に笑顔になる。

しかし。。。。

涙を流せば、悲しい気持ちを作り出すことができるし、
笑顔を作れば、嬉しい気持ちを作り出すこともできる。

つまり、

感情から行動を促すこともできるし、
行動から感情を作り出すこともできるということ。

思考や価値観も同じ。

自分を天才だと思い込んでいる人

→ 困難にぶち当たった時、「自分は天才だから必ず突破できる」と信じ、
困難を乗り越えるための思考や行動をする。

自分を「ダメダメ人間」だと思い込んでいる人

→ 困難にぶち当たった時、「自分はダメ人間だから」と信じ、
困難を避け、現状維持をするための思考や行動をする。

個人事業主としてやっていくと、必ず「困難」がやってくる。

なので、「**ポジティブに解決策を考える思考や価値観**」を手にする必要がある。

結果を出すための思考と価値観

自分を天才だと思い込み、物事をポジティブに捉える癖をつける

思考や価値観は「考え方の癖」なので、必ず変えられる。

ネガティブに捉えた時に、

「あ、ネガティブに捉えた」

と認識して、

「ポジティブに捉えるとするなら・・・？」

と自問自答することにより、癖は修正されていく。

なぜなら、癖とは「積み重ね」だから。

半強制的に行動を促す方法

半強制的に行動を促す方法

あなたの思考や価値観を「成功している状態」にすること

成功者は、成功したから成功者なのではなく、
成功する習慣を持っていたから、成功者になった。

あなたがやるべきは、

「理想のライフスタイルを送っている自分」

を明確にして、先にそのライフスタイルを送っている自分になる事。

結果（お金や物理的なもの）は後からついてくる。

具体的なアクションステップ

理想のライフスタイルを送っている未来の自分を具体的に、明確にイメージする

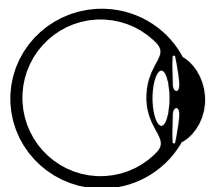
思い込みと一貫性の原理の力を利用して、自分自身を自分にどんどん引き上げてもらう。

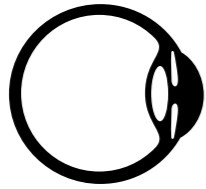


理想の自分



目線を今の自分に合わせるのではなく





目線を理想の自分に合わせることで



思考や行動が理想のライフスタイルを達成している自分になる
= 結果を出す為の思考や行動を生み出せる

とはいえ、思い込みは積み重ね

あなたの思考や行動は「過去のあなた」が積み上げてきたものなので、思考や行動は、すぐに変えられるものでもない。

しかし、変えられる。

思考や価値観を変える方法

未来を具体的にイメージする

脳みそは「視覚情報」と「イメージで見た情報」を区別できない。

イメージする事で、「本来の自分＝理想の自分」と脳みそに錯覚を起こさせることができる。

そのためには未来を具体的にイメージする必要がある。

アクションプラン

理想のライフスタイルを送っている自分を明確にイメージする事を助けるアクション
→ アウトプットされているものを視覚情報でも見る

テキストと写真で、「本来の自分」はコレだと、思い込ませる。

そのためには未来を具体的にイメージする必要がある。

つまり、理想のライフスタイルをテキストと写真で書き出し、
いつでも見れる状態にしておくのが大事。

まずは、「理想のライフスタイルをテキストと写真」を書き出すアクションからスタート。

ちなみに、これから行う質問には、

「他人」のことを含んでいます、これは人間は生きていく上で

「他人と100%関わりを持つ」からで、これを併せてイメージすること。

質問に回答してください。

- ・ あなたの理想のライフスタイルは何ですか？（1フレーズで書き出す）

(1 / 8) 5個以上答えてください。

- ・ そのライフスタイルになった時の、あなたの感情はどんな感じですか？

(2 / 8) 5個以上答えてください。

- ・ そのライフスタイルになった時の、周りの人の感情はどんな感じですか？

(3 / 8) 5個以上答えてください。

- ・ そのライフスタイルになった時、どんな行動習慣を持っていますか？

(4 / 8) 5個以上答えてください。

- ・そのライフスタイルになった時、周りの人はどんな行動習慣を持っていますか？

(5 / 8) 5個以上答えてください。

- ・そのライフスタイルになった時、どんな思考習慣を持っていますか？

(6 / 8) 5個以上答えてください。

- ・そのライフスタイルになった時、周りの人はどんな思考習慣を持っていますか？

(7 / 8) 5個以上答えてください。

- ・ そのライフスタイルになった時、どんな「物」を所有していますか？

(8 / 8) 5個以上答えてください。

- ・そのライフスタイルになった時、周りの人にどんな「物」を与えてあげたいですか？

アクションプラン

今、書き出した理想のライフスタイルのイメージを
より具体的に明確にイメージできるように、写真や絵を使って表現してください。

最後から2つ目の質問！

理想のライフスタイルを達成、維持するために必要な具体的な金額はいくらですか？

最後の質問！

その金額をいつまでに達成したいですか？

イメージは具体的にになりましたか？

あとは定期的に見るだけ。

ちゃんとやっていたら、行動力で悩む必要はなくなる。