

**1日5分「紙一枚」書くだけ！**

**自分**を最大限に**活**かす技術

**ACT (アクト) メソッド**

**1週間チャレンジを  
一緒にやりませんか？**

**オドロキの無料だよ！**

# ACT（アクト）メソッドとは？

■ 理想の自分で日々を**生きる**ことができる技術

問い：日々「できた！」を実感していますか？

■ 自分の持つリソース（知識・スキル・潜在意識・感覚など）をフル活用し、**自由**に生きられるようになる技術

■ “**行動**”を核に据えており、あらゆる分野に応用可能

例：タスク管理・プレゼン・問題解決

しかも、それを・・・

**1日5分「紙一枚」**書くだけでできるメソッド！

# ACT（アクト）メソッドをやると・・・？

- 理想を設定・体感する力が上がり、  
自分の**理想**を生きられるようになる！
- 考えがまとまり、自分と向き合えて  
主体性を持って自分で**答え**を出せるようになる！
- 日々「できた！」を実感でき、  
自己**肯定感**・自己**効力感**が上がる！

しかも、それを・・・

**1日5分「紙一枚」**書くだけでできるメソッド！

# 1日5分！実践者の感想（実施期間：1週間）

## ACT1の みなさま！

最終日の記念に初投稿です。

ACTで味わいたい感情を言葉にする効果、実感してます！  
todoを書いていたときとの一番の違いは、相手にどんな気持ち  
になってもらって自分が嬉しいか、が書けるようになったこと。  
todoは手段だから。積み残しがあっても気持ちよく仕切り直せる  
1週間でした。みなさんの投稿からもとてもパワーいただきました。感謝！

おはようございます。事前の思考整理にトライした1週間でした。できたこと、できなかったこと、いろいろありますが、理想に対しての振り返りができる意味では、目標や理想を言語化することの大切さを感じた1週間でした。

改めて、目の前の情報についつい反応して集中力が続かなかつたり、やるべきことからそれがちな現状を認識できたので、5%の脳でファスト思考で反応してしまうクセを少し意識して、しっかり考え、味わってから判断することをトライしたいと思います！（編集済み）

# 1日5分！実践者の感想（実施期間：1週間）

おはようございます。今日も楽しく過ごします！

【4日目を終えて】

取りかかれなかったこともあります。それで落ち込んだりせず良い気分です。

「今は出来なかっただけ」「そのタイミングじゃなかったかな」みたいにポジティブに捉えられているのは、やっぱり理想を味わってから行動してるおかげだと感じています。

ACTメソッドをやると、すんなり自分を信じられる。「いつかは達成出来る」と無意識に考えているのを実感します。

潜在意識にアクセスしてるなーという感覚が得られて楽しいです ✨ （編集済み）

# ラストは特別賞も！



グッときた参加者の方々  
には、感謝を込めて  
**特別賞をプレゼント！**

こちらから見られます↓

<https://bonjin-university.space/act-challenge-vol1/>

# 1週間チャレンジとは？

「同じテーマについて、**1週間**、  
仲間と一緒に続けてみる！」  
というチャレンジ企画！

- 1週間にすることで、**ギリギリ続く**
- チャレンジ！とすることで、**挑戦**の気持ちが湧く
- 仲間と一緒にやることで、**達成感**を一緒に味わえる！

# 今回、無料でやります！



ACT（アクト）メソッドについての  
**3時間半**の講義を無料公開！

# なぜ、ACT（アクト）メソッドの 1週間チャレンジを無料でやるのか？

- コミュニティで1週間の実践…効果大！楽しい！  
→もっと**大人数**で楽しみながらやりたい！！！！
- たくさんの方の**意識の変化**を見たい！
- ACT（アクト）メソッドを**育て**たい！

将来的には・・確固たるメソッドとして世に出し、  
**日本を強く**し、世界に届けたい！

# 参加条件は・・・？

- とにかく**楽しんで学ぶ**こと！
- 「**できた！**」を見つけて、持ち帰ること！
- みんなの**挑戦を、応援**すること！

つまり・・・「やる！」と決めたら、

**全員OK!**

# 1週間チャレンジの進め方

## 1. 事前

に動画で学習する

(ACT (アクト) メソッドの理論背景を解説します)

## 2. 講義

にて、質疑応答や実践方法についてアナウンス

(3/26 (土) 9:00~10:30、録画あり)

## 3. チャレンジ

スタート！1日5分の実践と報告！

(3/26 (土) ~4/1 (金) の1週間)

# 参加イメージ

The screenshot shows a Slack channel interface for '凡人大学'. The channel name is '#0\_2\_雑談やら気づいたことやら'. The main message is from 'わたなべたく' at 12:20, dated '2月26日 (土)'. The message content is:

3日目です！  
やってみると、大事なことが  
たくさん浮かんできますね！  
「理想を考えるクセがついた」  
という報告もいただきました！  
たしかに！  
今日も、書いていきましょう！  
まだの方も、焦らないでいいので  
ぜひまずは#9の動画をご覧ください～！！  
(これ、しばらく言い続けます笑)  
やってみた感想は、この投稿のスレッドに  
お願いいたします！  
それでは！今日もよい1日を！

Below the message, there is a reply from a user with a blue profile picture:

このスレッドに返信しました: 【ACT (アクト) チャレンジ 3日目】 ...  
これ  
・頭の中を書き出すことで、まず思考が見える  
・いままでも頭の中で考え行動もできていることも普通にあっただ、できたことを味わえないので  
・書くことで「できた」ことを「味わえ」て、いい気分になれますね  
しかも、今日のメルマガが・・・  
・【Vol.66】「できた」を味わう  
で・・・つながって、さらにいい気分ですー  
「休みの日に仕事してみようと思いき行動できた、ランニングもできた、行動できてる」

At the bottom, there is a small image of a handwritten note with the text:

私、理想は？  
・かたも前向きな！  
・金もあつたか？  
どうする？

■ チャットツール  
「Slack (スラック)」  
を使います

■ 日々「紙一枚」書いた  
**感想** (画像は任意) を  
投稿していただきます

■ みんなで「いいね！」を  
つけて、**応援**しあいます

# こちらからご参加ください！

「ACT（アクト）1週間チャレンジ」に参加する：

<https://wonder-zero.com/p/r/j9fqnsEL>

※確認のためお名前を入力いただきますが、

チャットにはニックネームで参加可能です。

※返信メールで事前動画・案内をご連絡いたします

※登録後は、チャットの参加ページに自動的に移動します