

自分に やさしい 行動術

ACT(アクト)メソッド
ベーシックコース

「できる！」自信が
自然と身につく！

「もう、自分にガッカリするのはやめませんか？」

こんにちは。「自分にやさしい行動術」開発者の渡辺拓です。
今回は、

必死に頑張ることをやめて
「すぐ寝る！ やめる！ あきらめる！」
と自分にやさしくしていただけなのに、

いつのまにか**自己肯定感と自己効力感**が上がり、
バリバリ行動できるようになって

気づいたら**仕事でも普段の生活でも**
心から充実して楽しい毎日を過ごしていた…

みたいな**1ヶ月**を過ごしてみませんか？

というお誘いです。

今回あなたに紹介する「自分にやさしい行動術」は、

**「いったい、どれだけ
スキルアップすればいいんだ…？」**

という絶望から生まれました。

僕が社会人になってから、言われ続けてきたことは

**「社会の変化についていくには
自分も変化し続けなくちゃいけない」**

**「成長をやめたら、そこで衰退がはじまる
だから、成長しつづけなければいけない」**

「今すぐ行動！継続！やり続ける！」

正直、「キビシいなあ～～・・・！！」と。

なかなか身につかないスキルもあると、
「こんなんじゃダメだ！」と
自分を責めましたし、その度に、

「これからもずっとやり続けなきゃいけないのかあ・・・」
とひしひし感じていました。

そう、最初に告白しますが、

僕は、サボりです。

とにかく、できるだけ、ラクしたい・・・

高校時代は、部活のバスケットの練習中も
「お腹痛い」といいつつ、少しトイレで休んでたりしました。

社会人になってからも、あまりにも疲れたら
トイレで少し仮眠をとったり、、（トイレ、使いがち？笑）

「できるだけラクに仕事で成果をあげたい！」

という一心で、スキルアップに心血を注いでいました。笑

なので、
昨今の社会で感じていたのは・・・

学び続けるのは、 「正直しんどい・・・！」

いま、研修講師の僕が言うのもなんですが

どの本を読んでも、誰の話聞いても、
みんな口を揃えてハードに「頑張れ！」と言ってくる。

「ええ・・・？まだやらなきゃいけないの・・・？」
「これ、どこまで続くんですか・・・？」

とりあえず“すきるあっぷ”に挑みはするものの、
学んでもまだ上がいるし、
何をするにしても、自分よりうまくやる人がいる。

じわじわ焦りばかりが出てきて、
「もっと学ばなければ・・・」と思うばかり。

そう、スキルアップを考えた結果、

終わりのない**比較**

を周りの人とはじめてしまい、

「何をやっても自分はすごくない」ということを
キリキリ感じるようになりました。

「できない自分」に直面して、
「またダメだった・・・」とガッカリする日々。

こんなことなら、何もしないほうがマシじゃないか？
この状態は、

逃げ場のない**退屈**

でもありました。
何かをやろうとしても、動けない。行動できない。

細かくいうと、「何かしなきゃ」と切迫感を感じて
やることを思いつきはするのですが、どれも

「でも、こんなことをしても、どうせ・・・」
「まだ、なにかしなくちゃいけないのか・・・？」

と、先が読めてしまうような気持ちになって、
思いつく選択肢が、どれもまったく楽しそうじゃない。

・やるべきことは多々あって、仕事は何かしらやっているのに
・「なにかしなきゃ」と行動してみているのに

どれもまったく進んでいるように感じず、

「行動できず、退屈なのに焦っている」

・・・そんな毎日を過ごしていましたが、

あるとき、ふと、気がつきました。

ラクする努力は疲れない

ということに。

「どうやったらラクにできるか？」

これは、どれだけ考えてもまったく疲れません。
むしろ、24時間ずっと考えていられます。
(堂々と言う話なのか、わかりませんが・・・笑)

つまり、自分の好きなことはずっとやり続けられるんです。

ならば、これを活かしてみようと思いました。
つまり、

スキルよりもマインド (=心)

から整えていこうということです。

自分の心に寄り添って、「やりたいこと」を中心に
仕事のとらえ方を変えていく。

それができれば、自分のやりたいことも見つけられるし
身につけたいスキルも身につけることができる。

自分の心を理解すれば 人生思い通り

「これだ！」 と思いました。

潜在意識や心理学、脳科学から認知心理学、
ときには自己啓発やスピリチュアル、東洋哲学など、

「心」につながるあらゆることを学び、
かたっぱしから試してってみました。

すると、自分の「やりたいこと」もよりわかってくるようになり
ましたし、自分で「やろう！」と決めているから

「とりあえず学んでおこうか」と思っていた頃よりも、**アキラカ
に吸収力が上がって、すぐに実践・アウトプットもできる**よう
になってきました。

そう、ここまででわかってきたことは
あえて「身につけるべきスキルは？」という質問に答えると

マインド（=心）を整えるスキル

が重要だということになります。

このスキルさえあれば、これを元にどんなことでも実現できる。

自分で実験してきたからこそ、わかってきたのです。

では、「心を整えるスキル」はどう身につけるか？

それには、まず自分の心を理解し、思考を逆転させることです。

たとえば、行動を起こすときに、絶対に

**「行動しよう！」と
思ってはいけない**

という原則があります。

潜在意識の反発を生み出し、行動できなくなるからです。

頭：行動しなきゃ！

心：（でも、本当はしたくないなあ・・・）

だから→体：動かない・・・

ということが起こります。

ですが、これをくり返し、自分にムチ打って行動させようとし
なかなか行動できない自分を責める・・・

というのが、今の社会で広まっている一般的な仕事術・行動術です。いふなれば、「自分に厳しくする」やり方。。

本当に思考がやるべきことは、
「行動しろ！」と命じるのではなく、

「行動したくなる」ように 心に寄り添う

ことが大事です。
心と身体にぴたっと寄り添い、今できることを設定してあげる。

これができると、
潜在意識を仕事に活かすことができるようになります。

頭：これはどう？やってみたい？

心：（やってみたい！）

だから→体：**自然と動き出す**

行動は、起こすものではなく、起こるもの。

なんならメンタルも、整えるものではなく整うものです。

つまり、これからやっていくことは

「自然と自信がつく」ように 心と行動のサイクルを回す

ということ。たとえば、「自分にやさしい行動術」で学ぶ
「ACT (アクト) 一枚」は、書くだけで3つのサイクル：

1. 書く：自分で「理想を決めて書く」ことは、
理想実現の**いちばん簡単な一歩目**。行動できた自分に+1
2. 見る：書き出して「自分の思考を見る」ことで、
気持ちの**言語化&客観視**ができる。自分を見つめて+1
3. 振り返る：あとから「一日を振り返る」ことで、
日々**達成&成長を実感**できる。今日もできた！自分に+1

・ ・ このサイクルが回り、
自然と自分の心にプラスを積み上げ、行動できます。
行動できたことで、自信も湧いてくるようになります。

この好循環が回るから、

「できる！」自信が**自然と身につく**のです。

・ ・ ここまでは、
「自分にやさしい行動術」の7DAYSプログラムでも
お伝えしてきたことです。

ですが、

**「なるほど、わかった！」と
安心しないでください**

この先ほぼ確実に、

「本当にこれでいいのかな・・・？」と不安にもなります。
「やっぱり違うんだ」と忘れてしまうかもしれません。
そもそも実践することなく、終わってしまうかもしれません。

なぜそう言えるかという、僕もそうだったからです。苦笑

僕らは「行動しなきゃいけない！」と叩き込まれてきたので

それ以外のことをするのは、（つまり、自分を変えるには）
頭が抵抗してしまうからです。

（脳が変化を否定する「NO!の法則」）

じゃあ、どうすればいいか？

これを突破するには、また、逆転の発想。

自分を変えずに 環境を変える

ことが重要です。

影響が大きい、環境の力を借ります。

英語を話さなければならない状況なら、
いつのまにか英語を覚えてしまうように、

新しい行動を自分に染み込ませるには、

既にその行動をしている人と過ごすのが一番です。

そしてその環境で、より深く学び

「確かにこのやり方で良いんだ！」と自分が納得できるまでみんなと一緒に実践してみることです。

みんながそのやり方で自分らしい生き方を見つけていたら

「あ！自分もこうやっていいんだ！」
と思えます。

他人に言われたことで自分を苦しめる

「アンダー」な生き方ではなく

自らの好奇心で自分も、周りも幸せにする

「ワンダー」な生き方をしている仲間とともに・・・

みんなで ワンダーな世界を目指す

一緒に取り組む仲間を見ることで

「お互い楽しくやっぺいこう！」 「一緒に成長していこう！」
という気持ちが、**自然に湧いてくる**ようになります。

そんな毎日をくり返していくことで、

いつのまにか理想の自分になっていきます。

それぞれ違いはありますが、だいたい30日ほどで、皆さんが変化を実感していく様子を見てきました。



あとは、理論ではなく、日常で実践するだけです。

その実践を通して、自分にやさしく「行動できて」「決められて」「続けられる」自分になっていくだけです。

そのための、**実践&サポート環境**を用意しました。

一緒に「自分にやさしい行動術」を深めて、理想の自分になっていきましょう！

以下から、プログラムの内容をご覧ください。

「自分にやさしい行動術」 ACT (アクト) メソッド

ベーシックプログラム

講座名：

「自分にやさしい行動術」
ACT（アクト）メソッド ベーシックプログラム

目的：

自然に行動が起こるメンタルの整え方と
「自分にやさしくする習慣」を身につける

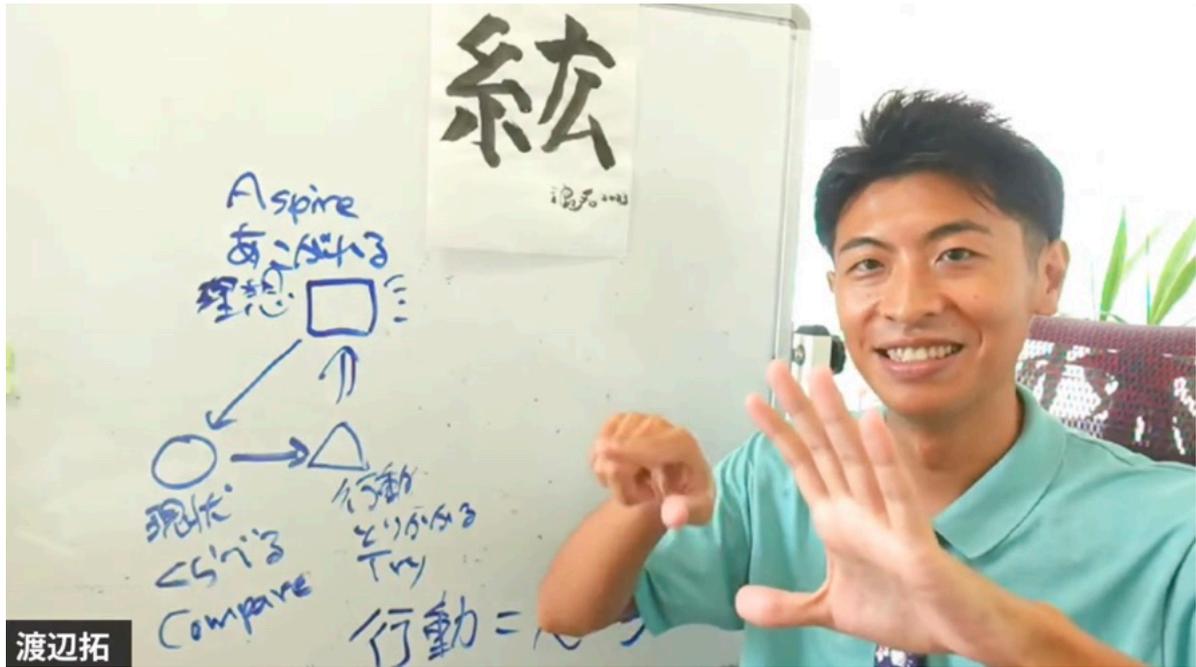
自らの好奇心で充実した毎日を過ごす
「ワンダーな生き方」を体現し、
自分も周りも理想の世界を創っていく

内容：全4回、計8時間の講義プログラム

「なぜ、人は行動できないのか？」など、潜在意識から人の行動を深掘りした講義動画をお届けいたします。

1. なぜ「やろうとしてもできない」のか？

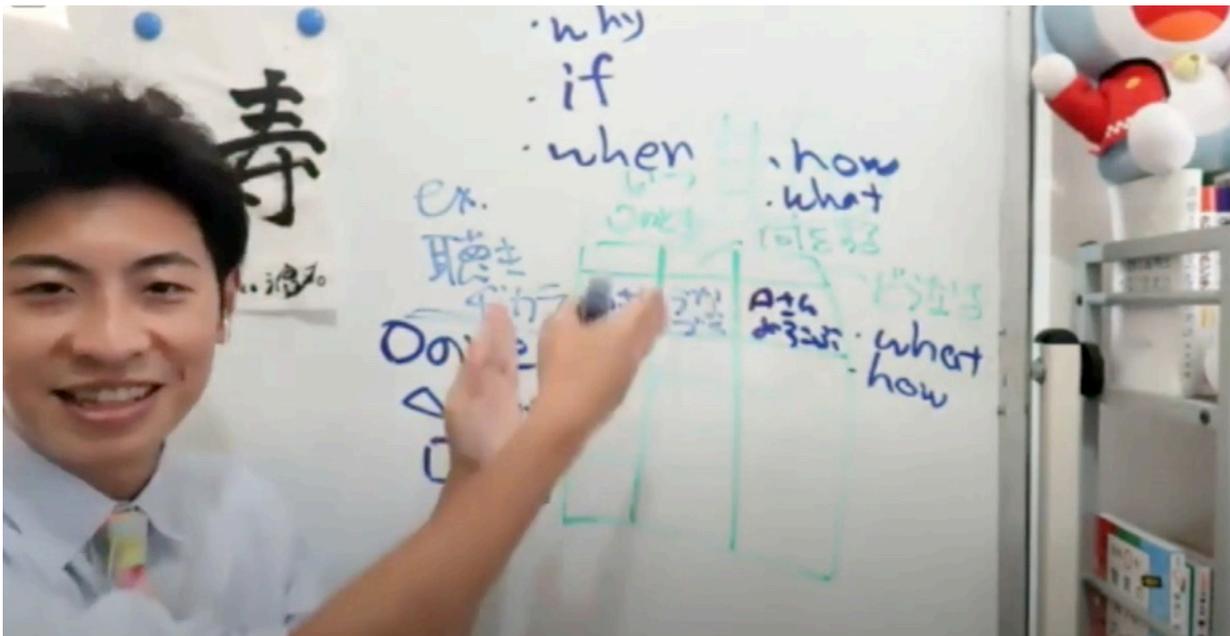
- ▶ 「行動＝思考」で潜在意識を理解する
- ▶ 「ABC理論」自分の感情を生み出す信念とは？
- ▶ なぜ、理想は”低いほうがいい”のか？
- ▶ やりたくない仕事にとりかかれるようになるための考え方
- ▶ 1日5分で理想実現「ACT（アクト）一枚」の書き方



渡辺拓

ACTメソッドの基本、**一番重要な部分**をまとめてお伝えします。特に重要で、くり返し出てくる3つの考え方をお伝えしています。この内容を日々、実践することで、**「できる！」自信**が**自然と身につきます**。

2. やる気にたよらずムリなく続く「自分にやさしい習慣術」



▶ 「行動の方程式」 **これを満たせば自然に続きます**

- ▶ 自然と”やりたくなる”目標には「〇〇〇〇」が含まれている
- ▶ なぜ、やる気にたよる人は続かないのか？
- ▶ 「お弁当理論」モチベーションとは「〇〇感」である
- ▶ 熱意・やる気にたよらずに、ムリなく自然に続く方法とは？

事前アンケートや講義の質問で多かった「習慣化」について、「自分にやさしい行動術」の観点からお伝えしていきます。

習慣化に、熱意ややる気は必要ありません。誰でもムリなく自然に続く方法をお伝えします。

3. 「自分にやさしく」するためのポイントとは？

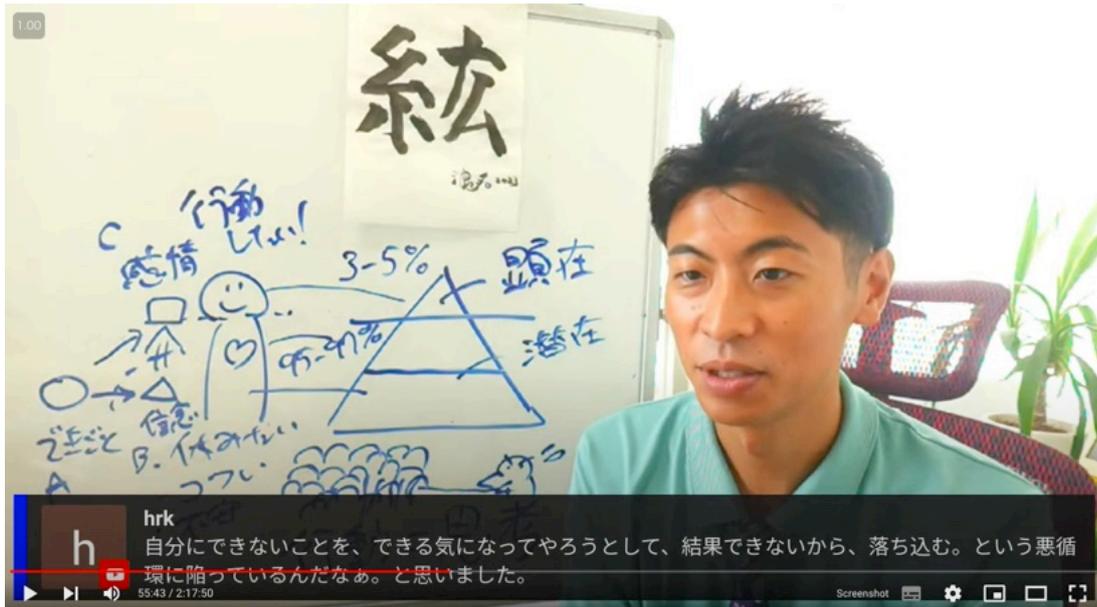


- ▶ 「共振・共鳴の法則/振り子の法則/初期条件の法則」3つの原理
- ▶ 自分にやさしくするとは「〇〇」と「〇〇」を一致させること
- ▶ なぜ「すぐ寝る/やめる/あきらめる」でOKなのか？
- ▶ 自分にやさしい、自然な行動を実現する3ステップ
- ▶ 「〇〇」を増やして、脳内のゴミを片付ける

自分に「厳しく」しがちな現代人が見落とししがちなポイントについてお伝えします。なかでもビジネスシーンではあまり聞かない

「基本原理」は、**潜在意識に基づいた法則で、困ったときの判断基準にもなる内容**です。この内容を押さえて、「自分にやさしい自分」になっていきましょう。

4. 仕事術 × 「自分にやさしい行動術」で理想を実現する



- ▶ なぜ「**仕事とプライベート**」どちらも両立できるのか？
- ▶ ソニーの異端児から学ぶ「**倍速見積もり仕事術**」
- ▶ なぜ、自由に働くサイボウズ社員はこの”口ぐせ”を使うのか？
- ▶ 20倍の成果を出す”**日々のタスク管理**”と”**中長期プランニング**”
- ▶ 自分にやさしい行動術で達成される「**ワンダリング**」とは？

現代でよくある”**仕事術**”と「**自分にやさしい行動術**」を**統合させていきます**。また、中長期で自分の未来を描き、味わう方法を身につけることで、理想のキャリアを歩む方法論をお伝えします。**誰でも、理想の自分になれます**。一緒になっていきましょう。

これら8時間の講義は、研修に換算すると、安くてもこれだけでも5万円以上の価値があります。

以上の講義は、全体のまとめページをお渡しいたします。登録後すぐに全てご受講いただくことも可能です。

また、ペースづくりのために、1週間に1回ずつメールでお届けもいたします。あくまで”自分にやさしく”、ご自身のペースで「見たいときに見る」スタイルでご受講ください。

さらに、より確実に体得していただくために、次の5つのサポート特典をお付けします！

特典：5つのサポート特典

ACT-1. Udemy (ユーデミー) 講座「できる化」思考
講座1つ（1時間半）を無料で受講！（6,200円相当）

ACTメソッドと特に親和性のある「できる化」の考え方をお伝える講座をお届けいたします。

いわゆる「リスキリング」や「アンラーニング」といった学び方も、自然にできてしまうような考え方です。

- ・本や動画・セミナーで学んでも、なかなか実践できていない
- ・スキルが身につかず、学んだお金や労力が無駄になってしまう
- ・継続したいことがあっても、三日坊主でなかなか続かない

という方でも、

ACTメソッドでも度々登場する「できる化の公式」というテンプレートに当てはめて学ぶだけで、

- ・本や動画・セミナーで学んだことをすぐ実践でき、

効果的に身に付けられるようになる

- 継続したいことは続けられるようになり、
習慣の力を使って人生を変えるスキルが身につく
- 身についたスキルを活用して、**どんな環境でも**
自分の力を発揮できる「**適応力**」が身につく
- 誰にでも効果的に教えられ、
相手に行動してもらえる伝え方が身につく

ようになります。まずはこちらを受講して「インプット→実践」の力を高めることで、

Udemyには出せない**プラスアルファの講義**も収録してお伝えしますし、後述の**コミュニティでのサポート**も合わせてお届けいたしますので、**Udemyで学ぶ以上の学びを得る**ことができます。

ACT-2. 実践コミュニティ「ACT DAO (アクト ダオ)」へご招待！

ACT DAO (アクト ダオ) は、「自分にやさしい行動術」ACTメソッドをより深めていくための勉強会コミュニティです。



※イメージ画像。チャットツール「Slack (スラック)」を利用します

ACTメソッドの活用事例の勉強会や、スキルアップのための勉強会に参加・録画視聴することができます。

参加できる活動は、主に以下の3つです。

DAO-1：スキルアップのための勉強会に無料参加！

月に2回、メンバー主導での無料の勉強会を開催しています。

たとえば、過去には

- ・ コミュニティを活かして成長する方法
- ・ らくらくChatGPT勉強会
- ・ 勝手に実現する理想の描き方
- ・ 「伝わる」仕事術 表計算ツールの使い方
- ・ 参加者が主体的に学ぶワンダー講義術

などの話題があり、**多岐に渡るテーマで学ぶことができます。**
それぞれの**録画もあるので、参加してすぐに関覧することも可能**です。

多様ではありますが、それぞれ「自分にやさしい行動術」が元にあるので、散らからずに実践できるのがポイントです。

(なので、今の時代に加速している「多様性」を統合してまとめていくヒントも得られます)

参加するだけでなく、慣れた方は発表もしていくことで仲間とともに、インプット・アウトプットのスキルを磨いていきます。ぜひ、一緒に学んでいきましょう！

DAO-2：「みんなで創る」理想のコミュニティづくり！

ACT DAOでは、

**世界中の誰もが「できる！楽しい！面白い！」を実感して、
充実した毎日を生きられるようにする**

の志をもとに、それぞれがやりたいことをお互いに応援しあって活動を創っていきます。

過去には、自然での学びを一緒に創るアイデア出しをしたり、ACTメソッドの小冊子をゼロから創りあげるなど、
一人ではできないことを仲間とともに達成しました。

会社の外で、仲間と一緒に新しいものを創っていく体験は、あなたのこれからにおいて、かけがえのないものとなるでしょう。

DAO-3：学びの最先端に賢く触れる！

ACT DAOでは、Udemy講座になる前や渡辺の思考を先にお届けいたします。

そして、コラボ講座や新しい講座を優先的に割引で受け取れるなど、一緒に志を目指す仲間だけの特典をお届けいたします。

今後も渡辺の講座や学びを受講するのであれば、今ご参加いただくことが一番お得です。

また、ACTメソッドに関する質疑応答や、1週間チャレンジもこちらのコミュニティで行います。

以上が勉強会コミュニティ「ACT DAO（アクト DAO）」の概要です。眺めているだけでも構いません。あなたが「**行動しやすい**」関わり方で、**ゆるく一緒にACTメソッドを学んでいきましょう。**

ACT-3. 1週間チャレンジ1回無料参加！

3つ目の特典です。ACTメソッドを**体得**するための**1週間チャレンジ**に1回、無料でご参加いただけます（今後有料にするかもしれないので、1回無料と書きました）。

具体的には、学びを元に1週間、コミュニティのみんなでチャットにアウトプットをするチャレンジです。

主催やふり返りまでメンバーと一緒にやることで、主体性も自然と育まれていきます。

- ・ 1週間だから、**なんとか続く！**
- ・ チャレンジ！なので、**挑戦の気持ちが湧く！**
- ・ 仲間と一緒にやることで、**学びが廻る！**

眺めているだけのゆるい参加もOK！それだけでも学びになる機会です。よければ一緒に参加して、一緒に楽しく実践しましょう！

ACT-4. 「一問一答」30日間の伴走！音声サポート！

「習慣にならない・・・」「続けられない・・・」という方へのサポート特典です。

渡辺から、**毎日、30日間、10分ほどの音声をお届けします。**



実はプレ期間中、好評だったのがこちらの音声です。

- ・「長距離の車での移動中には伴走音声を聴く時間と決めて、**ワクワクして何回も聴きました**」
- ・「まさに今、**習慣化で悩んで聞きたかったこと**でした！
おかげで他の講座も続けられて最後まで受講できました！」
- ・「19日目「比べて落ち込む＝自分もできる」がヒットしました。
落ち込んで劣等感を感じ行動や発言できなくなる人ではなく、
**「君にもできるはずだよ」と優しく自分に助言しながら
前を向いて行動する人**になれたらいいなと思います」

聞いているだけでも「自分にやさしい行動術」の理解が深まり、実践のためのヒントが得られる話をしていきます。

また、音声にはアウトプットもされてみてください。自分でアウトプットしていくことで、**確実に成長の実感が得られます。**

(準備期間のプレ講義では、期間中に**165件**ものアウトプットが集まりました)

「**となりで頑張っている人がいるんだ**・・・」という思いは、思いのほか「一緒にやってみよう」というチカラになります。お互いのアウトプットから学びあうことで、**「他者への貢献」を実感でき、「自己肯定感」・「自己効力感」も上がり**ます。

ぜひ一緒に習慣を作って、人生を変えていきましょう！

ACT-5. 【音声】 騒がしい思考を止める”呼吸法”の解説！

人間の生きるベースである「呼吸」を使って、思考や心をコントロールするための一番簡単な方法をお伝えします。

思考に止まりがちな意識を、頭から胸、胸から肚（はら）へと落とすとしていくことで、騒がしい思考を止めていく呼吸法です。

僕自身、これを導入して即日、

いつもなら「カツ！」となってイライラしてしまう

タイミングで、まったくの”凧”で客観できる

自分に気がつきました。

次の日からは、日常のあらゆる出来事にいちいちムダに反応しなくなるので、“脳”が、なんか「涼しい」感じがするのです。

特に感覚があるのは、

左側、いろんな判断をする「左脳」のところと
後ろ側、過去のデータを参照する「過去脳」のところ。



そこの負担が減ったのか、常に「風が吹いている」みたいに涼しい体感があるようになりました。

脳のエネルギーを最小におさえられて無駄な活性をしなくなったので、夕方になっても脳が冴えたまま仕事ができるし、

いつもならクタクタになっていた夜の時間帯でも、気持ちよくいい判断ができています。

「こんなに毎日、無駄な思考のエネルギーを使っていたのか・・・」と、気づくことになりました。

さらに、

左脳優位・・顕在意識での「思考」の感覚から

右脳優位・・潜在意識での「心・身体」への感覚に

切り替わったのか「思えばひらめく」というスピードが加速しました。理想を浮かべたら、すぐ、行動の道筋が立つ経験をそれから幾度となくすることになったのです。

・・と、ここまでは僕的感覺ですが、この呼吸法を実践すれば、あなたも騒がしい思考が止まり、心・体が活性化した潜在意識の思考へと近づいていきます。

・・以上、これらの特典をおつけした、プログラムのまとめは以下のとおりです。

まとめ：

「自分にやさしい行動術」ACTメソッドベーシックプログラムは、次の構成で実施します。

講座名：

「自分にやさしい行動術」
ACT（アクト）メソッド ベーシックプログラム

目的：

自然に行動が起こるメンタルの整え方と
「自分にやさしくする習慣」を身につける

自らの好奇心で充実した毎日を過ごす
「ワンダーな生き方」を体現し、
自分も周りも理想の世界を創っていく

構成：

- ・ 全4回、計8時間の**講義動画** (5万円相当)
- ・ 講義は録画を配布、コミュニティにて**質問サポート**付き
- ・ **5つの特典**付き
 - ・ Udemy (ユーデミー) **講座1つ無料** (6,200円相当)
 - ・ コミュニティ「ACT DAO (アクト ダオ)」へ参加
 - ・ 月に2回、**無料の勉強会に参加**可能
 - ・ メンバー同士で創り上げる**コミュニティ体験**
 - ・ 渡辺拓の講座を**お得に受講**可能
 - ・ ACT「1週間チャレンジ」**1回無料参加**
 - ・ **30日間**の伴走サポート音声
 - ・ 「騒がしい思考を止める**呼吸法**」**解説音声**

受講費：

~~6,800円 (税込 7,480円)~~

→**ただいま期間限定割引**

5,800円 (税込 6,380円)

プログラムに申し込む

Q&A：

Q. チャットへは実名での参加ですか？

A. 匿名参加が可能です。

Slackのニックネーム機能をお使いください。

Q. サポート期間はいつまでですか？

A. コミュニティ「ACT DAO (アクト ダオ)」にて、いつでもご質問いただけます。

講義や実践の期間としては、だらけないように、音声も配布される**30日をめど**に考えていただければと思いますが、**コミュニティ「ACT DAO」にて、半永久的にご質問いただけます。**

渡辺も回答しますし、メンバー同士で事例を紹介しあうのもよいでしょう。仲間と学べる環境を、ぜひ最大限にご活用ください。

Q. 返金には対応していますか？

A. 基本は対応していません。

基本的には、**返金対応はございません。**初回ライブの講義をみたうえで、ご判断ください。

どうしてもという場合は対応いたしますが、**30日間の実践投稿・コミュニティへの参加をしたうえで、変化がないと判断した場合のみ**対応させていただきます。渡辺までご連絡ください。

プログラムに申し込む

**「自分にやさしい行動術」
ACT (アクト) メソッドの特徴**

- ▶ 「潜在意識」の本音を聞いて自分にやさしくするから、
自分を責めてしまうことがなく、**ムリなく自然な行動をとれる**
- ▶ 1日5分「紙一枚」書くだけだから、誰でも続けられて
書くことで**自分を客観視できる**から、自分のこともよくわかる
- ▶ 自分で決めた「小さな達成」が毎日積み上がっていくから、
自己肯定感・自己効力感が上がり、「できる！」自信がつく
- ▶ 脳科学・認知科学などの理論を元に構築されている理論だから
どんな問題・状況に対しても**ブレずに答えを出せる**
- ▶ 本質がシンプルなメソッドに落とし込まれているから、
仕事・生活・家庭など、**日常の色々なシーンに 응용が効く**

実践者の感想

■ここまでにあった気づきや変化

- ・いままでは自分をもっといい方向に変えたくて、でも変われなくて…の繰り返しでした
- ・実際「行動」しているつもりが、実はできていなかったのだと思います、行動していても、味わっていない、振り返りもしていなかった
- ・凡大でいろいろな「チャレンジ」「用語」ありますが、以前までは、単純に自分に向かい合えていなかったのだと思います
- ・今は「味わう」ことが少しずつできて、そこから思考できるようになり、いままで、目を背けていたこと（イヤな自分）含め、自分と向き合えている感じがします→「勘違い？」(笑)

■これからやってみようと思うこと

- ・ACTを続けて、磨いて、まだ見ぬ「理想」へ少しずつ近づいていきたい
- ・ACT、A4 1枚思考を「問題解決など」に応用したい気分で楽しく仕事もしていきたい、もちろんプライベートもです

・今年の私の一文字「成」のインスピレーションを受けいい年にしていきます

以上です

ありがとうございました

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。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過ごせています。

「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)

【1月2月の気づき】

行動と思考がなかなか一致せず動き出せない時間が長いと感じる2ヶ月でした。動きたくない訳ではないものの、いざ動いてみるとなんだかちがう...というようなことの繰り返しでした。

ACTメソッドを教わったことで、考えるための仕組みがひとつ自分の中で確立したことも大きな収穫でした。紙の上で理想をどうする？落とし込み、そのときの感情を事前に想像することで、思考と行動の不一致が少し起こりにくくなったようにも思います。

プログラムに申し込む

ご報告いただいている変化

不安や焦りがなくなり、メンタルが安定した

- ☑ 自分に自信がなく周りと比較していたのがなくなり、任される仕事が増え、昇進に繋がり、収入が上がった
- ☑ ストレスなく周りのために自然と行動できるようになり、みんなとのつながりが増えた
- ☑ 周りに合わせて行動していたのが、自分の意見を持てるようになり、転職に成功し、転職先でも昇進できた

- ☑ 以前は仕事が終わらず焦って毎日を過ごしていたが、今はできることに集中でき、仕事が片付いていくのが目に見えてわかる
- ☑ ちゃんと仕事が進んでいる達成感・満足感・充実感を毎日得られるようになった
- ☑ 仕事が充実し忙しくなったのに、家族との時間も増えた
- ☑ コミュニケーションで楽しくいられるようになった
- ☑ 不必要なつながりが減り、ラクにいられる状況が増えた

- ☑ 強みがなかった自分でも、自分の力を発揮できる環境をつくれるようになった
- ☑ 自己肯定感が上がり「夢・目標・やりたいこと」がなくても大丈夫だと思えるようになった
- ☑ 心の底から達成したい「志」が見つかった

プログラムに申し込む

さいごに：

渡辺です。ここまでご覧いただき、ありがとうございました！

「自分にやさしい行動術」ACT（アクト）メソッドは、構想から5年たち、ようやく形になりました。

一緒に実践して、作ってくださった皆さまのおかげで、ACTメソッドは、毎日進化し続けています。

僕の志は「みんながワンダーしている世界を創る」ことです。

このメソッドを実践していくことで、自分にやさしく「行動できて」「決められて」「続けられる」人たちが増えていってほしい。

もう、自分にガッカリするような想いをしてほしくない。

そして、自分だけでなく、周りにもやさしくなり、世界中の人たちが理想の自分で生きている「みんながワンダーしている世界」を創りたい。

その志を実現するべく、今回のプログラムを創りました。

**まずは一緒に、小さな実践からはじめてみませんか。
あなたの参加を、お待ちしております！**

渡辺 拓

プログラムに申し込む

※一括のみでのお支払いになります
※銀行振込かクレジットカード(Paypal)に対応しています