

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！

新年度、仕事メンタルを整える習慣を

みんなと一緒に作りませんか？



——技術とメンタルどちらが難しかったか
「メンタルを言い訳にしたいわけではないので、そこを含めて
技術だと思っていますし、そこを含めて自分がここまで
結果が出ていなかったと思います」

メンタルを**整**える

のは

スキルです

大谷さん、カッコいい！

メンタルを**整**える

スキルが

身につくと・・・？

こんな方が・・・

- 行き詰まりや退屈を感じている人
- 夢・目的・やりたいことが見つからない人
- 周りの変化や情報洪水でどうすればいいかわからない人
- 「できない」無力感や行動へのおそれを感じている人
- やればやるほど、自分にガッカリしてしまう人
- 仕事がかどらず、溢れてしまい、過剰に疲れてしまう人

どうなるの・・・？

こうなります！

- 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、それには・・・

1日5分「紙一枚」書くだけ！

仕事にも大きな効果あり！

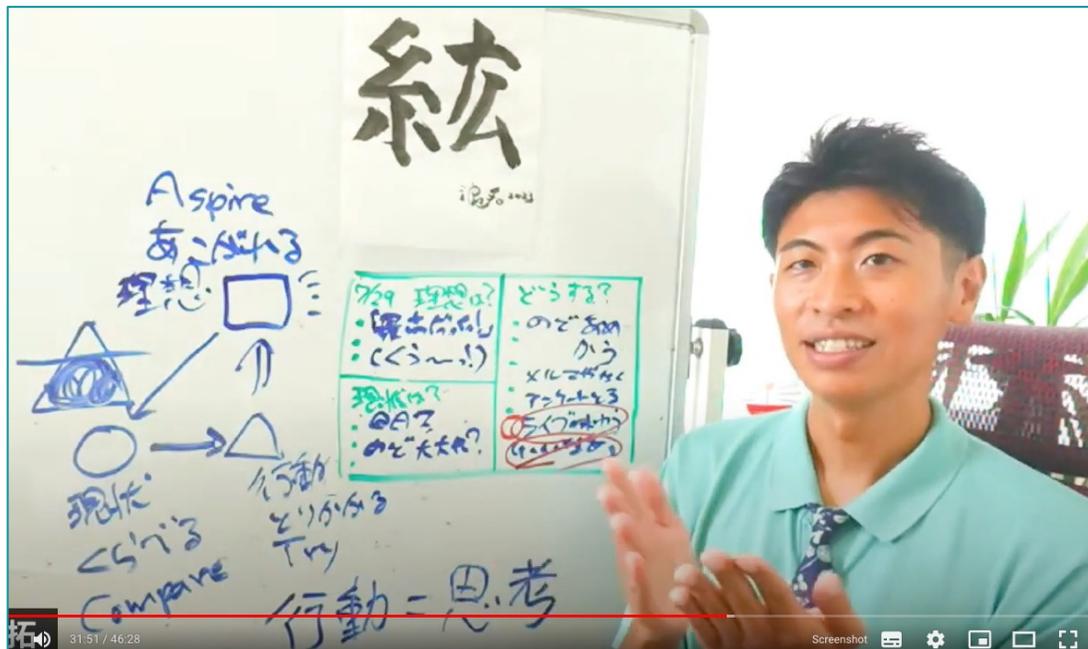
- 休日もずっと仕事が頭から離れず、ずっとモヤモヤしていたが、**メリハリ**がついて、毎日を**ラクな気分**で過ごせるようになった！
- 「部下よりも自分はダメだ」と周りが気になり、自信がなかったが自分に**自信**がついて、他人のことが**気にならなく**なった！
- 仕事に忙殺され、休日も家族とゴタゴタする日々だったが、任されることが**増え、昇進し、収入が上がった**！
仕事が多いのに**今の方が充実**しているし、さらに**家族との時間も増えた**！
- なかなか自分の意見も言えず、行動にも起こせずにはいたがやりたいことに素直になれて、**転職に成功**、しかも**管理職に昇進**した！

す、すごい・・・！

メンタルを**整**えて
行動するには、
まず**理屈**を知るべし

たしかに・・・

今回、無料でお伝えします！



- ・「味わい力」を育て、自分の本当の気持ちに寄り添うことで「やりたい、やってみよう」と**自然な行動力を発揮**できる
- ・「**行動=思考**」潜在意識の思考は、自分がとった行動に現れる

頭と心・体が、ちぐはぐだと・・・？

↑潜在意識は、最終的に自分がとった行動に現れる
なぜなら、95%の影響力だから...「**行動=思考**」の本質

- ・なぜなら、潜在意識は20倍のパワーで自分を動かしているから
- ・「やるうとしても、だらけて行動できなかった」これは、**潜在意識**が単に「行動しなかった」ということ
- ・つまり「(思考) 行動できなかった」という認識ではなくシンプルに「(心・体) 行動しなかった」だけ
- ・だからまず自分に「行動しなかったんだね」と言ってあげると、ホッとしたりする (心・体「わかってくれた!」)
- ・まず「行動しなかった」と認めるとスルスル進む

- 有料講座の一部を無料開放！
- 動画講義 & まとめPDFで完全解説！

- 第一話「**潜在意識**のパワー」行動できない理由がわかる
- 第二話「ABC理論」**心理学** なぜ感情が起こるかがわかる
- 第三話「**ACT** (アクト) メソッド」紙一枚で行動できる

わお！

お伝えするのは・・・？

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！

・・・って、何？

ACT（アクト）メソッドとは？

- 「できる！」理想の自分で日々を**生きられる** “行動術”
もう、自分にガッカリするのはやめませんか？
- 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“右脳術”
- **“行動”**が核にあるので、色んな分野に応用できる“仕事術”
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！

1週間で、ここまで変わる！

■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、自分と向き合っ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、A41枚思考を「問題解決など」に応用しいい気分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

1週間で、ここまで変わる！

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週間で、ここまで変わる！

■ ■■■■■
やっている時は、感じなかったのですが、試しに今日はやらないでやってみるか
仕事を始めてみたところ、どうも違和感を感じます。

自分の感覚としては理想をしてから行動したがつているようなのです。これだけ短期間の間に感覚として身につけているのかと驚きました。

なので今後も続けていくことになりそうです。

【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。

1週間で、ここまで変わる！

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が、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)

今回取り組む「1週間チャレンジ」とは？

「同じテーマについて、**1**週間、

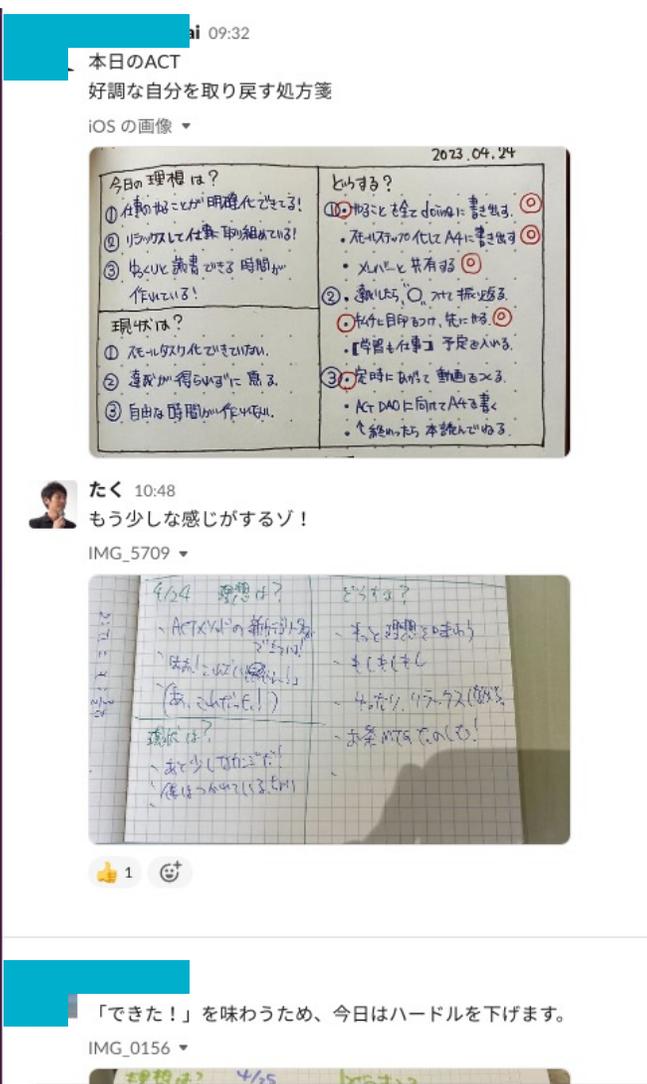
仲間と**一緒に**続けてみる！」

という**チャレンジ**企画！

- 1週間なので、**ギリギリ**続く！
- チャレンジ！なので、**挑戦**に気持ちが入る！
- 仲間と一緒にやることで、**達成感**を一緒に味わえる！

楽しそう！

参加イメージ



■ チャットツール
「Slack (スラック)」
を使います
(チャットには匿名での参加が可能です)

■ 日々やることは、テーマに
ついて実践した感想を
コメントするだけ

■ みんなで「いいね！」を
つけて、応援しあいます

学びの相乗効果！

1週間チャレンジのスケジュール

■ ~4/11 (木) ライブまで

エントリー期間！

事前登録の**特典動画&まとめPDF**あり！

■ 4/11 (木) 21:00~22:30

キックオフライブ！（参加者には録画も配信）

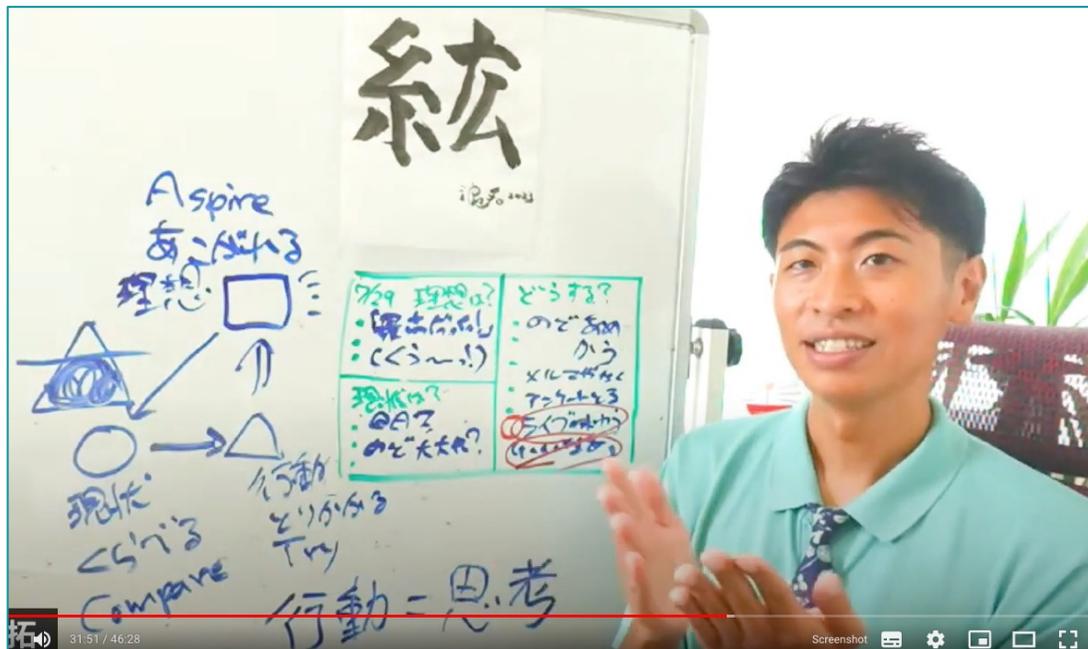
ACTメソッド要点まとめ & チャレンジのガイダンス

■ 4/12 (金) ~4/18 (木)

1週間チャレンジ！みんなでアウトプット&シェア！

最終日4/18 (木) 21:00~ **はふり返し会&表彰式**！

参加費は、無料！しかも、特典付き！



- ・「味わい力」を育て、自分の本当の気持ちに寄り添うことで「やりたい、やってみよう」と**自然体な行動力を発揮**できる
- ・「**行動=思考**」潜在意識の思考は、自分がとった行動に現れる

頭と心・体が、ちぐはぐだと・・・？

- ・なぜなら、潜在意識は20倍のパワーで自分を動かしているから
- ・「やるうとしても、ダラけて行動できなかった」これは、**潜在意識**が単に「行動しなかった」ということ
- ・つまり「(思考)行動できなかった」という認識ではなくシンプルに「(心・体)行動しなかった」だけ
- ・だからまず自分に「行動しなかったんだね」と言ってあげるすると、ホッとしたりする(心・体「わかってくれた!」)
- ・まず「行動しなかった」と認めるとスルスル進む

- 有料講座の一部を無料開放！
- 動画講義 & まとめPDFで完全解説！

- 第一話「**潜在意識**のパワー」行動できない理由がわかる
- 第二話「ABC理論」**心理学** なぜ感情が起こるかがわかる
- 第三話「**ACT** (アクト) メソッド」紙一枚で行動できる

再び、わお！

なぜ、無料で開催するのか？

■ みんなで一緒に実践するのは、**楽しくて、学びが多い！**

どうせやるなら**効果を上げて**実践したい！

■ これからは、**心の時代！**

楽しく行動できた！という感覚を感じていただきたい！

■ 新年度のスタートとして、**新しい習慣**を身につける

「変化のチャンス」として**役立てて**てもらえたら嬉しい！

・ ・ みんなでACTメソッドを育てて、

日本を、世界を、元気にしていきたい！

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/2vrs7EDT>

※↑上記リンクは、メールアドレス登録ページです

※返信メールで、特典や案内をご連絡いたします

※アドレス登録後は、チャットの参加ページに移動します

一緒にできるのを、**楽しみ**にしております！