

ワクワクする最高の人生をつくる

行動のコンパス

1 はじめに

- 1.1 スーパーマンになれなかった男の告白
- 1.2 絶望的な退屈、終わりのない比較
- 1.3 逆学歴コンプレックス
- 1.4 空振りする副業に、差した光明
- 1.5 新鮮な毎日、変化する価値観
- 1.6 自分の大変化
- 1.7 ACT メソッドの誕生とみんなの変化

2 「人生がうまくいかない人」がハマりやすい落とし穴

- 2.1 「ゴール型」目標達成の3つの落とし穴
 - 2.1.1 行動しなきゃいけない
 - 2.1.2 強みを見つけなきゃいけない
 - 2.1.3 「夢・目的・やりたいこと」を見つけなきゃいけない
 - 2.1.4 本当は「やらなくてもいい」競争に参加させられていると気づく
- 2.2 先が見えない時代の生き方、3つのポイント
 - 2.2.1 ゴール型ではなく、テーマ型で生きる
 - 2.2.2 キャリア・デザインではなく、キャリア・ドリフトして流れを掴む
 - 2.2.3 キャリアではなく、チャンスデザインする
- 2.3 自分の「本当の気持ち」を知らないまま、「他人の意見」を取り入れない

3 なぜ、現状を変えられないのか？

- 3.1 潜在意識の影響は、思っているより超でかい～ワーク: 1対20の綱引き
- 3.2 潜在意識は、心と体で味わえる
- 3.3 行動できないのは、頭と心・体がちぐはぐだから
- 3.4 「行動＝思考」潜在意識は、自分の行動に表れる
- 3.5 思考と感情の違いに気づく～ワーク: 言葉のウラの意味は？
- 3.6 行動できない人に足りていないもの
 - 3.6.1 ワーク: 「できない」分析
 - 3.6.2 行動できないときに足りない3つの要素
 - 3.6.3 3つ揃えれば、行動できる

- 3.7 行動の条件式
 - 3.7.1 心が動くのは、ラクしてトクする
 - 3.7.2 行動の条件式と生産性
 - 3.7.3 人を動かすには、この条件式を満たす
- 3.8 現状の「負」を味わいきる
 - 3.8.1 「負」の状況にも、メリットがある
 - 3.8.2 人生における「価値」とは？
 - 3.8.3 行動の条件式その2
- 3.9 「お前はもう、行動している」

4 毎日を充実させる3つのステップ

- 4.1 先の読めない時代にも、一步踏み出せる行動術とは？
- 4.2 軽やかに行動できる人は、「自分の理想を確かめたい」だけだった
- 4.3 誰でも軽やかに理想を実現する3つのステップ
 - 4.3.1 あこがれる: 小さな理想を生み出し、味わう
 - 4.3.2 くらべる: 現状と比べて、行動のアイデアを生み出す
 - 4.3.3 とりかかる: とりあえず“実験”してみて、確かめる
 - 4.3.4 小さな行動サイクルを何度も回して、新しい理想を実現しよう
- 4.4 たった5分「紙一枚」書けば行動できる
 - 4.4.1 すべてはこの質問から始まる
 - 4.4.2 軽やかに行動が起こる「ACT(アクト)一枚」の書き方
 - 4.4.3 “理想”とともに仕事ができるようになる
- 4.5 時間・タスク管理よりも「自管理」の時代
- 4.6 すぐ寝る！ やめる！ あきらめる！

5 “理想を味わう”ということ

- 5.1 なぜ、理想が実現しないのか？ やりがちな失敗3選
 - 5.1.1 高すぎて自信喪失
 - 5.1.2 ぜんぜん違う「他人の理想」
 - 5.1.3 そもそも考えていない
- 5.2 自分の思考の枠に気づく3つのログセ
 - 5.2.1 「どうしようかな・・・」～すでに左脳の枠の中
 - 5.2.2 「それはちょっと・・・」～批判は自分の枠の外
 - 5.2.3 「でも」「だって」「どうせ」～脳が自分を守る3D言語
- 5.3 理想の立て方3パターン
 - 5.3.1 まとまりの終わりに「どうなっていたい？」

- 5.3.2 日常は「今、どうしたい？」のくり返し
- 5.3.3 「理想が浮かばない」なら、浮かぶことが理想
- 5.4 理想設定 3つのポイント
 - 5.4.1 ゼロベースで考える
 - 5.4.2 Why よりも If で生きる
 - 5.4.3 臨場感の高いものが実現する
- 5.5 五感の「味わい力」を磨く
 - 5.5.1 忘れていた「感受性」を取り戻す
 - 5.5.2 子どものように、自然体で生きる

6 実験、そして、ふり返り

- 6.1 遠い理想も、実験しながら近づける
 - 6.1.1 思考実験で味わう
 - 6.1.2 やった人に聞く
 - 6.1.3 実際に行ってみる
- 6.2 なぜ、ふり返りをするのか？
- 6.3 「紙一枚」未来のためのふり返り
 - 6.3.1 理想は下げていい。「等身大の理想」を創り続ける
 - 6.3.2 「できる化」で、体験を経験に変え、充実した毎日を生きる
 - 6.3.3 自分の最大の味方は自分自身
- 6.4 反省しないで、「いい気分」を守り抜く
 - 6.4.1 ポジティブ思考の落とし穴・・・左脳が狙っているゾ！
 - 6.4.2 「Yes, But 法」で、自分の感情に寄り添う
 - 6.4.3 「エリア 51」で、ゆるプラスな毎日を過ごす
- 6.5 人生のテーマを見つけるふり返り
 - 6.5.1 日々、テーマを感じながら生きる
 - 6.5.2 「キャリア・レーン」を書いて見える化・できる化
 - 6.5.3 「チャンス・トリガー」を発信し、周りに埋め込んでおく
- 6.6 人生の理想「志」を立ててみる
 - 6.6.1 理想が浮かばないときは、人をイメージする
 - 6.6.2 「有形・自分」の夢から「無形・他人」の志へ
 - 6.6.3 「5ACT モデル」で自分の世界に影響できる
- 6.7 最後にこれだけでもやって！心を動かす 3つの質問

7 おわりに

- 7.1 凡人の日常にワンダーが起こる