

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 「おまえ、何言ってるかわかんねーよ」感覚派がブチ当たったカベ
- 1.2 「言いたいことはわかったけど、まあねえ・・・」論理武装の落とし穴
- 1.3 ビジネス右脳術「デザイン思考」との出会い
- 1.4 企画が伝わった！ついでに“面白そう”にも手を出した
- 1.5 大抜擢！当時の史上最小年次で幕張メッセに登壇
- 1.6 昇進・副業・結婚・独立・移住・出版・・・右脳が連れてきてくれた
- 1.7 「毎日が楽しくなりました」左脳から開放された人たちの声

2 なぜ、理想が実現しないのか？

- 2.1 なぜ、理想が実現しないのか？やりがちな失敗 3 選
 - 2.1.1 高すぎて自信喪失
 - 2.1.2 ぜんぜん違う「他人の理想」
 - 2.1.3 そもそも考えていない
- 2.2 ゴールの「コレジャナイ」感の原因は、“会社“にあった
- 2.3 そもそも、先が読めない時代
- 2.4 先が見えない時代の生き方、3つのポイント
 - 2.4.1 ゴール型ではなく、テーマ型で生きる
 - 2.4.2 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
 - 2.4.3 キャリアではなく、チャンスデザインする
- 2.5 ハイブリッド型の目標達成・自己実現
- 2.6 先の読めない時代にも、一歩踏み出せる思考法とは？

3 理想実現のカギは、心と体で味わうこと

- 3.1 潜在意識の影響は、思っているより超でかい
 - 3.1.1 ワーク:1対20の綱引き
 - 3.1.2 潜在意識は、心と体で味わえる
 - 3.1.3 行動できないのは、頭と心・体がちぐはぐだから
- 3.2 「行動＝思考」潜在意識は、自分の行動に表れる
- 3.3 思考と感情の違いに気づく～ワーク:言葉のウラの意味は？
- 3.4 時間・タスク管理よりも「自管理」の時代

- 3.4.1 すぐ寝る！やめる！あきらめる！
- 3.4.2 「お前はもう、行動している」
- 3.4.3 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
- 3.5 誰でも軽やかに理想を実現する3つのステップ
 - 3.5.1 アイデア：心に寄り添い、思考の枠の外にあるアイデアを見つける
 - 3.5.2 実験：実際に理想を体験するとどうなるのか、最短・最速で味わう
 - 3.5.3 ふり返り：得られたデータを元に、次のチャンスをデザインする
 - 3.5.4 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 ステップ1.アイデアを得る

- 4.1 自分の思考の枠に気づく3つのログセ
 - 4.1.1 「どうしようかな・・・」～すでに左脳の枠の中
 - 4.1.2 「それはちょっと・・・」～批判は自分の枠の外
 - 4.1.3 「でも」「だって」「どうせ」～脳が自分を守る3D 言語
- 4.2 理想の立て方3パターン
 - 4.2.1 まとまりの終わりに「どうなっていたい？」
 - 4.2.2 日常は「今、どうしたい？」のくり返し
 - 4.2.3 「理想が浮かばない」なら、浮かぶことが理想
- 4.3 理想設定3つのポイント
 - 4.3.1 ゼロベースで考える
 - 4.3.2 Why よりも If で生きる
 - 4.3.3 五感で味わい、心に従う
- 4.4 臨場感の高いものが実現する

5 ステップ2.実験

- 5.1 遠い理想も、実験しながら近づける
 - 5.1.1 思考実験で味わう
 - 5.1.2 やった人に聞く
 - 5.1.3 実際に行ってみる
- 5.2 ビジネスに効く3つの実験
 - 5.2.1 コンセプトを作る
 - 5.2.1.1 企画立案・資料作成
 - 5.2.2 ストーリーを作る
 - 5.2.2.1 商品開発・プレゼンテーション
 - 5.2.3 “モノ”を作る
 - 5.2.3.1 会議・1on1

- 5.3 実験＝行動できない人に足りていないもの
 - 5.3.1 ワーク:「できない」分析
 - 5.3.2 行動できないときに足りない3つの要素
 - 5.3.3 3つ揃えれば、行動できる
- 5.4 行動の条件式
- 5.5 現状の「負」を味わいきる
 - 5.5.1 「負」の状況にも、メリットがある
 - 5.5.2 人生における「価値」とは？
 - 5.5.3 行動の条件式その2
- 5.6 たった5分「紙一枚」書けば行動できる
 - 5.6.1 考えるとは、書くこと
 - 5.6.2 すべてはこの質問から始まる
 - 5.6.3 軽やかに行動が起こる「ACT(アクト)一枚」の書き方

6 ステップ 3.ふり返り

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