

【ライブ配信記録】

人生が好転するワンアクション

こんにちは！お久しぶりですね。FacebookとYouTubeの両方で同時配信しています。何分久しぶりのライブ配信なもので、手元の管理画面を見ながら「コメントちゃん并表示されてるかな？」と手探りでやっています。

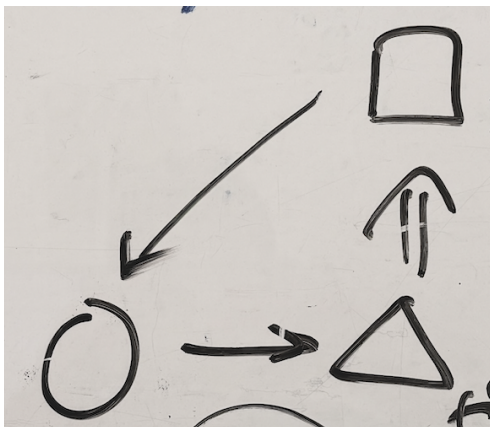
せっかく見ているなら、リアクションしたりコメントしたりすると、すごく頭に残って実になります。ぜひ前向きに、前のめりに参加してみてくださいね。

5月に出版した「3冊の書籍」のふり返し

まずは皆さんに御礼をお伝えさせてください。5月は書籍を3冊出させていただきました。いろいろなところで応援していただき、最終的に3つ合わせて**619**ダウンロードをいただきました！本当にありがとうございます。

無料期間が終わってから有料でダウンロードしてくださった方もいらっしゃって、本当に嬉しい限りです。今もKindle Unlimitedでの既読ページ数が伸びていて、とてもありがたいなと感じています。

実は、この3冊のどれにも共通する「本当に大事な話」があるんです。僕の配信を見ていただくと、だいたい出てくる図があります。



【○のとき、△すれば、□できる】

これ、めちゃくちゃシンプルですね。

- 1冊目『すぐやる人のジャーナリング』では、先に「四角（理想の未来）」を設定して、そこから今の現状を眺めたときのギャップをベースに「これやってみようかな」という行動アイディアを浮かび上がらせる、というお話をしました。
- 2冊目『できる化思考』では、今何かを起こせばこうなる、という行動のパターンについて。
- 3冊目『頭のいい人のジャーナリング』では、その理想と現状のギャップを「問題」と定義して、解決するためのアクションを取っていく、というお話をしました。

頭のいい人って、複雑に物事を考えているような気がしますよね。僕も大学院や、前にいたサイボウズとかで色々な人を見てきましたが、最終的な結論はすごくシンプルにまとまっていくんです。今の世の中、色んなノウハウをこねくり回しちゃったりしがちですが、本質はいつもスパンと気持ちよく表現できるものなんです。

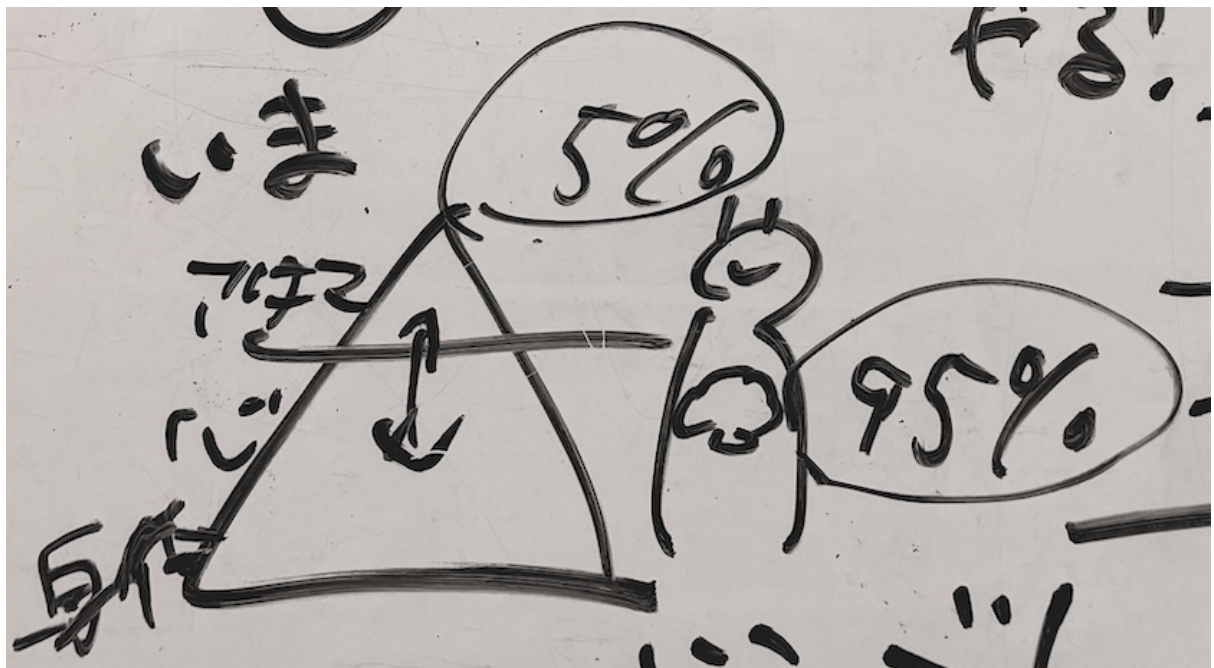
人生をつくる「理想」と「在り方」

じゃあ、人生が好転する「ワンアクション」をどうやって作っていくか。

何かやるという「行動」を作りたいとき、多く人は「今、何に困っているか(なかなか稼げない、人間関係が...など)」という目の前の現状にはまって抜け出せなくなってしまいます。

でも、本当に大事なのは「じゃあ、あなたはどうなりたいんですか?」という理想を考えること。今のAIだって、「困ってます」と伝えるだけでは寄り添ってはくれても、「じゃあ何しましょうか?」というアイデアは出せません。あなたがどちらの方向に行きたいのかを伝えないと、AIにすら分からないんです。

ここで「1億稼ぎたい!」みたいな目標値を掲げるのもいいのですが、そうすると「いや、自分にそんなことできるかな...」という現状とのギャップに引きずられてしまいます。



人間の思考(顕在意識)はたったの5%です。「あっちに行きたい」と言っても、心の中で「無理じゃないかな」とモヤモヤしていると、95%の潜在意識が反発して叶わなくなってしまいます。

だからこそ、ドキドキワクワクするような「理想の在り方(振る舞いや言葉遣い、所作)」をベースに考えるのがおすすめです。

理想の人生を生きている人は、どんな呼吸をしていますか?

良くない思考のときは呼吸が浅くなります。呼吸は体だけでなく、潜在意識ともつながっています。まずは深い呼吸をして、リラックスしたところから発想していくことが大切です。

人生を変える「3つのステップ(本気ワーク)」

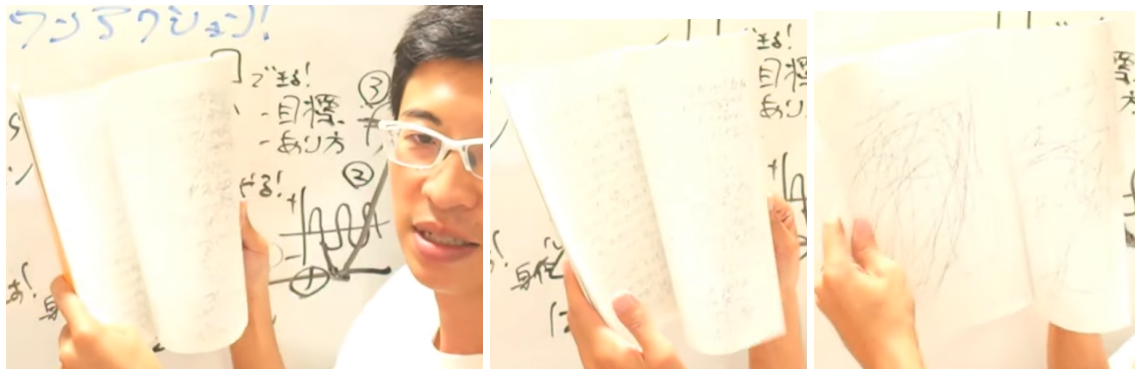
どんなに目の前の現状が大変でも、1日に1分だけ理想の方向に入る。これが人生を好転させるワンアクションです。ただ、マイナスな気分の時もあると思うので、具体的には、次の3つのステップに分けて取り組むと非常に効果的です。

①【超重要】マイナスの感情を吐き出し切る「罵詈雑言ワーク」

理想を考えようとしても、きつい時はプラスのことなんて考えられないですよね。そういう時は、目の前の現実を無視して無理に気分を上げようとせず、マイナスをノートにひたすら書き出して、心と体で感じて味わい尽くしてください。

これ、僕も本っっっ当に真剣にやりました。自分の中に眠っている怒りの気持ち、攻撃したい気持ち、人を見下している気持ち、罵詈雑言をノートにバーツと書き出しちゃうんです。僕の場合、止まるまで3時間くらいかかりました。今でも毎日1時間くらいやっています。

(手元のA4ノートを見せながら)ほら、このノート、すごいでしょ？もう文字にならないくらいのぐちゃぐちゃな文字で、「クソキレた感じ」で書いてます(笑)。



人に対して「あの人はここがダメだ」とジャッジしているとき、主語のない潜在意識は「自分はダメだ」と判断して、良くない思考をどんどん溜め込んでしまいます。だから、溜まってきたものはノートに出さないと、現実世界に良くない現象として降りかかってきてしまうんです。

ひたすら書き出して、どっかで出し切ったなとなると「底打ち」ができます。底打ちした後は、あとは上がっていただけです。

② 理想の在り方につながるアクションを1個する

マイナスのものを整理していくと、本当の心に眠っていたプラスの部分が自然と顔を出してきます。日常で見たもの、YouTubeやFacebookで流れてきた情報に対して「これやってみよう！」と素直に取り組む。そうすると、次にどんなアクションを決めればいいかが自ずと見えてきます。

③ 自分に「壁(プロジェクト)」を設定して超えていく

僕自身の話をすると、実は4月の前まで、半年くらい(去年の7月～今年の3月くらいまで)ずっと苦しかったんです。Udemyの主軸の売上がガンガン落ちていて、新しい企画を打っても全然うまくいかない、反応してくれる人も少ない……正直落ち込んで、セルフイメージも下がっていました。4月には収入がゼロになって、本当にお金に困っていました。

でも、このノートのワークで持ち直してから、自分に「電子書籍を10日に1冊出す」というハードルの高いプロジェクトを課して、必死に取り組んだんです。

僕らの頭の中には「めちゃくちゃ頑張らないとうまくいかない」という概念がどこかにあります。だったら、その頑張りをプロジェクトとしてセットでやってあげる。すると、延べ619名(カウントされていない200~300名もさらに加えて)に電子書籍が届くという、目に見える成果として返ってきました。

現実が変わった瞬間と、僕の気づき

4月、5月と自分の中の怒りや見下しの思考とすごく向き合って、たくさん書き出していました。そうやって自分の「未熟な人間だなあ」という部分を出し切って気づけた瞬間、面白いことが起こり始めたんです。

本当にお金回りが良くなって、いわゆる臨時収入、ポンとお金をいただけたり、仕事をいただけたり、一緒にやりませんかという仲間が現れたりしました。実際、今日もメルマガで同じような怒りの感情を書き終わった瞬間に、前期の赤字着地に伴う還付金(臨時収入)が入ってきたりしたんです。他には、妻の案件でいいホテルやいい食事をさせていただいたり。さらには、あんまり関係が良くなかった人が笑顔で接してくれるようになったり、こうしてライブで温かいコメントをいただけたり。

目の前の現実をシャットアウトするのではなく、全部自分が引き起こしている(95%の潜在意識が作っている)というスタンスに立つ。よくない感情を出し切って、気づければ、解決することができます。傷ついた自分に「よく頑張ってきたなー、そんなに腹立てたんやね」とよしよししてあげる。自分を労わってあげるのが本当に大切だなと身に染みんでいます。

今、世間ではニュースで色々な人が叩かれて、みんなが攻撃しに行っていますよね。でも、「じゃあ自分がその状態になったとき、冷静でいられる？」って我が身に置き換えたら、僕は無理だなと思ったんです。世の中の攻撃し合うのを終わらせるためには、まずは自分自身の中の攻撃を終わらせないとイケない。

今、これを言葉にしてみても、自分自身が「言いたかったことが言えた、出せた」とすごく浄化された感覚があります(笑)。みんなで場を共有して、みんなで良くなっていきたい。僕が道の先導者として一番良くなるつもりで、これからも突っ走っていきます。

次回予告

皆さんからコメントをいただいたおかげで、最高のアイデアが浮かびました！

6月に入ったら、この「本気ワーク3連発チャレンジ」をやりたいと思います！よくあるなんたらDAYSチャレンジとはまた違う、みんなでボリボリと自分の心の根っこを掘り返して、ズボズボと抜いて、その空いた穴に新しいキラキラを掘り込むような、本気のワークをやります。僕も本気でコメントを返します。

6月もまた、1のつく日(1日、11日、21日...)に気軽にサクサク読める本を出していきますので、どんどん出していく出力にぜひついてきてください！

今日は本当にありがとうございました。またお会いしましょう。失礼します！