

A young woman with dark hair, wearing a bright yellow polo shirt and sunglasses on her head, is smiling and looking up at a tree of white blossoms. She is reaching out with her hand towards the flowers. The background is a soft-focus outdoor setting with more greenery and blossoms.

作業を継続するための マインドセット集

毎日の作業が楽しくなる！
失敗しない継続マインド

✓ “行動” と “継続” ができない

✓ “行動” しようと思っても
楽な方に逃げてしまう

✓ “行動” できない自分が嫌になる

✓ どうすれば行動を “継続”
できるのか分からない

一部の感覚派・天才肌の人間を除いては、

『100%の確率』でこれらの壁にぶつかります。

これらの壁を乗り越えなければ

あなたの成功はあり得ません。

ど素人で普通の人間は、
どうすれば“**行動**”でき、それを
“**継続**”できるのか・・・

仕事&ワンオペ育児の中、
わずか4か月半で収益6桁達成
7か月でフリーランスになった私が・・・

その答えを授けます。

作業を継続するための マインドセット集

著者 あや

私がずっと大切にしてきた

“行動”を“継続”するための

最強マインドセット。

これをあなたも

インストールすれば、

もはや冒頭の悩みを抱える

ことは一切なくなります。

思いのままに行動することができ、

あっという間に

現実が変わります。

収入、ビジネススキル、人間関係…
あらゆる要素のクオリティが上がり、

結果的に、あなたの望み通りの
生活が手に入ります。

多くの人が「行動できない」と
悩み、落ち込んでいるのを
横目に

あなたは異常なまでに
行動しつづけ、

「もういいよ・・・」

と困ってしまうほど、
現実が変化します。

「昔の自分に戻りたい・・・」

なんて思っても戻れません。

自分の望む理想を手に入れるために、

「行動」が必要なことは

十分理解しているはずですよ。

今回の内容を理解し、迷わず

行動できるマインドを整え、

ブログやビジネスに

取り組んでください。

全ては土台である

マインドで決まります。

では本題にはいりましょう。

《目次》

第一章 人間の本質

第二章 “モチベーション” と “テンション”

第三章 考えた時点で負け

第四章 目標にリアリティがあるか？

— 最後に —

第一章 人間の本質

まず始めに . . .

あなたが“行動”を“継続”するために
知っておくべきことがあります。

それは、

人間の本質

です。

私もあなたも、
特別な才能があるわけではない。

そんな凡人の私たちが
行動を継続するためには

“人間の本质”を理解し、
その上で適切な対処をしなければ

何をやっても上手くいきません。

『気持ちでストイックに！！』

と言い聞かせて行動ができたら
苦労しないですよ。

多くの人が継続できず
途中で挫折します。

これはあなたが悪いわけでは
ないのです。

意志が弱いとかそういう話ではなく
『挫折して当たり前』なんですよ。

そもそも会社員や旦那さんの扶養に
入っていたら

“副業”なんてやらなくても
生きていけますから。

筋トレやダイエットが
継続できないのも一緒です。

ではなぜ人間は“継続”が
苦手なのか。

その理由に結びつく、

“人間の本質”について解説しますね。

〈人間の本質① 楽な方に引っ張られる〉

これは永遠に変わらない

本質です。

天才でない限り、必ず楽な方に

引っ張られていきます。

つまり、負荷のかかる作業を

毎日続けていく・・・なんてことは

できなくて当たり前です。

先ほどお伝えしたように、

会社員や、家族に扶養されてる
人であれば、副業はやらなくても

生きていけるわけで・・・

より楽な方に
引っ張られてしまいます。

さらに、独学でブログや
ビジネスをやっていると

それが「正しい」という
確信も持てません。

これでは継続できなくて当然ですね。

ただ「頑張るぞ」と言ったところで
数日以内に辞めてしまうのがオチです。

まずはこの事実を受け入れましょう。

「とりあえず頑張るぞ！」の精神では
行動は継続できません。

〈人間の本质② 人間の恒常性〉

人間には“恒常性”という
昨日機能が備わっています。

分かりやすく言うと、

「変化しないように元に戻ろうとする力」

「常に変わらないでいようとする力」です。

例えば・・・

転んでかすり傷を負っても
数日すれば皮膚は再生します。

風邪を引いて発熱しても
数日すれば平熱に戻ります。

こういった形で、人間というのは
常に平常モードに戻ろうとします。

なので、ブログやビジネスを実践し、
現実を変えようとする、

本能的に「変化を恐れる」ので
行動にブロックがかかります。

なので、ちょっとでも負荷がかかって
『面倒だな・・・』とってしまうと

すぐに作業をサボります。

こういった性質があることを
しっかりと理解しておいてください。

この2つの人間の本質を理解した上で
具体的にどう対処していけばいいのかは

第4章でお話しますね。

その前に、まだ少し理解しておかなければ
いけない部分がありますので

もう少しお付き合いください。

第二章 モチベーションとテンション

よく行動ができなくなった時に、

「モチベーションが下がってしまった」

と言いますよね??

何気なく使ってる言葉ですが

実は多くの方が勘違いしているんです。

モチベーションというのは

「動機」ですから、

✓PC 1 台で自由に働きたい！

✓月収 100 万稼ぎたい！

✓個人で稼げるようになりたい！

こういったことを
モチベーションと言います。

これらが無くなるって
ことはないはずですよ。

ですから、“モチベーション”
というのは、基本無くなりません。

実は行動が継続できなくなった
時に下がっているのは

“テンション”

ですよ。

つまり、なかなか結果が出ない日が
続くことによって、

テンションが下がってしまってる
状態ということです。

誰しもテンションの
浮き沈みはあります。

結果がでなければテンションが
下がるのも当たり前。

このテンションが下がってしまった時
でも作業を止めないことが大事になります。

私も朝起きて、

「今日はなんかテンションあがらないな・・・」

と思うこと、よくあります。

しかし、自分自信でテンションが
下がってることを認識しているので

それが理由で作業を止めたりすることは
ありません。

ちなみに、会社員の場合、

“ああ、ダルいなあ…”

と思っても出勤しますよね??

無断欠勤したらクビになって
しまいますから。

しかし、副業としてビジネスをやる場合は

強制力が一切無いため、具体的な
対処が必要です。

これについても、第四章でお伝えする
内容を実践していけば全て解決できます。

まずは、“モチベーション”と
“テンション”の違いをしっかりと理解し、

行動できなくなった時に

下がっているのは

“モチベーションではなくテンションだ”

ということ覚えておいてください。

第三章 考えた時点で負け

ここでは、「考えた時点で負け」
ということについて解説していきます。

人は行動する時に、

“やろうかな、どうしようかな・・・”

と考えてしまうものです。

その状態に陥った時、人間は

“やらない理由を見つけるのが上手い”

です。

- ✓今日は疲れたから休んでもいいかな
- ✓明日時間があるから明日やろう
- ✓ちょっとだけ携帯見よう(そのままダラダラ)

あげたらキリがないですが、
こんな感じで考える時間が

長ければ長いほど、やらない
理由を上手に作りだします。

結果、行動しません。

つまり・・・

“考えた時点で負け”

ということ。

これを頭に叩き込んで
おいてください。

やるかどうかを考えてる時点で
やらない可能性を大きくしてしまっています。

仮に最終的にやらなかった場合、
その考えてる時間って

“相当ムダ” ですよ。

結論、

**“やるかやらないかを考えて
しまう前に行動する”**

という対処が必要になります。

一度、このモードに入ってしまうと、
無双状態になります。

「行動できない・・・」という
悩みから解放され、

ひたすら行動し続ける、という
状態になります。

こうなるともう自然に結果が
伸び続けます。

では、そのモードにするためには
どうしたらいいか??

いよいよその具体的対処法について
次の章で解説していきます。

第四章 目標にリアリティがあるか??

ここまで読んでいただいたあなたは、

本当に“行動”を“継続”することを
望んでいるはずですよ。

そんなあなたに、たった一つの
対処法を伝授します。

その対処法とは、

“目標にリアリティ(臨場感)を持つ”

ということです。

分かりやすく例を出しましょう。

例えば・・・「脱サラしたい」という
目標があるとしますよね。

多くの方は「脱サラしたい」とは
思ってるものの、

そこで思考停止です。

そのため、いざ
作業しようと思っても

具体的なイメージが
湧いてないので

「疲れた～」なんて思ってしまえば
体は動きません。

すぐにやらない理由を見つけ出し、
結果的にやらなくなります。

そこで！！

「脱サラしたい」という目標に
“リアリティ(臨場感)”を持たせるのです。

(例)

- ・ ○月○日に退職する
- ・ 退職日から逆算して○月○日に上司へ報告
- ・ 退職した後、健康保険は国保？任意継続？
- ・ フリーランスになったらどこのカフェで作業する？
- ・ そのカフェは何時から何時まで営業？
- ・ 脱サラした自分は周りからどんな風にみられている？
- ・ 本業以外で30万稼げるようになったらまず何を買う？
- ・ 欲しいものが手に入った時(体験した時)の感情は？

など、これらを全て頭の中で
リアルに想像し、決めてみてください。

というか決めましょう！

すると、脳内はその光景で
埋め尽くされます。

慣れてくると、これを一日の
どんな時でも頭のどこかで

想像できるようになります。

するとどうなるか・・・？

何か作業をやろうとする時に
一切のブロックが無くなります。

なぜなら、今からやろうとしている作業が
脳内で想像しているイメージに

近づくためのものである・・・。

と脳が思ってしまうので、
迷わず取り掛かることができます。

まずは、目標にリアリティを持たせる
というトレーニングを

積み重ねてみてください。

トレーニングというとハードルが
高く聞こえますが、

結構楽しいので、クセになると
思います(^^)

無意識に目標を脳内で

リアリティ化できるようになって、

さらには無意識にその内容も

アップデートできるようになると・・・

“行動できない” という悩みとは無縁

の生活です。

念のため、もう一度言いますね。

“行動”を“継続”するためには

この方法しかありません。

自分で自分の脳をうまく利用

してください。

私は、気づけば目標(やりたいことや欲しい物)
をリアルに想像してしまっていて、

無意識にニヤけてる・・・

そんなことが日常茶飯事です(笑)

是非、あなたもこのレベルを
目指してみてください。

いいですか??

これをやり続けるだけで「行動できない」
という悩みから解放されるのです。

信じて続けてみてください。

あなたにもできますから。

最後に

いかがでしたか？

私がこれまでにビジネスを
継続してきた中で

“行動”を“継続”するために・・・

様々な苦勞、思考錯誤を
重ねてきました。

そしてたどり付いたのが
この考え方です。

これがどんな人にも効果を発揮できる
唯一の方法だと確信しています。

他にも、ライバルを見つけたり、
避けたい未来を想像したりする・・・

など、方法はあるのですが

やはり、今回お伝えした方法が
一番やりやすいでしょう。

これから先、あなたは稼げる自分
になるまでに多くの壁にぶつかるはずですよ。

そんな壁さえも全て乗り越え、
常に「行動するのが当たり前」モードで

突っ走って行ってください。

いつも行動を止めてしまう自分が
嫌になりますよね？

もうそんな自分ともお別れです。

あなたが脳内でイメージした未来を
あなたの手でつかみ取りましょう。

当たり前ですが、
人生は1回きりです。

“脳内でイメージしたことは
全て実現する”

そのくらいの気持ちでビジネスに
取り組んでください。

最後までお読みいただき、
ありがとうございました。

あや