

1億稼ぐための秘密

成功者が実践している『5つの魔法』



レポート作成者： さとちん こと 佐藤 いずみ

【アフィリのススめ】改め、『さとちんスイッチ』のさとちんこと佐藤と申します。

まずは、本レポートをダウンロードして頂き、ありがとうございます。このレポートは**再配布可**としておりますので、よろしければご活用下さい。

本レポートでは、成功するのに**必要なポイント**について書かせていただきました。

成功にもっとも必要なのは、「テクニック」ではないのです。

テクニックでは補えない、成功する為に必要な魔法を皆さんに伝授いたします。

※この無料レポートをダウンロードしてくださった方は、**さとちん**が発行する『**アフィリのススめ**』**妻、母、OL—人三役の私でもできたアフィリ成功術！**に登録させていただき、お役に立つ情報を随時配信させていただきます。

その他、さとちんの裏メルマガ「**さとちんスイッチ**」にも登録させていただく事を予めご了承下さい。

こちらのメルマガでは、**まぐまぐでお伝えするより濃い情報を配信**させていただいております。登録されるのを待てない！！という方は、お手数ですがこちらからご登録をお願い致します。

「さとちんスイッチ」 ⇒ <https://regssl.combzbmail.jp/web/?t=df20&m=f369>

【はじめに】

魔法と書きましたが、勿論魔法ではありません(笑)

でもこの5つの事をやるかやらないかで、
稼げるか稼げないかが決まります。

成功者の多くは、無意識に同じような手法を使っていたり、或いはこのレポートに書いてある手法を常に意識し実践したりしています。

成功する為に必要なのは何だと思いますか？

実は、成功に必要なのは小手先のテクニックではないのです。
テクニックより大事なものがあるのです。

次ページより、早速あなたが成功するために必要な『魔法』を伝授いたします。
このレポートは読み物で終わらせないで下さい。
重要だと思う部分はプリントアウトし、実践する際手元に置いて、常に意識しておくように心がけてくださいね。

読むだけで満足してしまってもはいけません。
何より**実践ありき**です！！

成功者が実践している『5つの魔法』

【魔法1】 自分が何を欲しているのか知る (P5 ～ P17)

～ ブレインダンプのやり方 ～

【魔法2】 自分の位置を知る (P18 ～ P38)

～ マインドマップの作り方 ～

～ フリーウェアツールのご紹介 ～

【魔法3】 目標設定をする (P39 ～ P48)

～ 目標管理シートを作る ～

～ 宝地図を作る～

【魔法4】 無駄をなくす (P49 ～ P61)

【魔法5】 仮説と検証を繰り返す (P62 ～ P63)

【魔法1】 自分が何を欲しているか知る

自分を知る方法の一つに「**ブレインダンプ**」があります。

有名なミスターX、平さん、木坂さんなどが提唱しているのがこの「**ブレインダンプ**」。
実は成功者の多くは、このブレインダンプを実践しているのです。

「**ブレインダンプ**」とは自分の頭の中のことを外にだすことをいいます。

ブレインダンプのブレインは脳みそのことです。そしてダンプは、ダンプカーのダンプ。ざざーっと出す、下ろす、という意味ですね。つまり、**ブレインダンプ**というのは、頭の中に入っているものをざざーっと紙面に落とす作業を言うのです。

一度頭の中のものを外に出す事により、**今やるべき事**が一瞬で見えるようになります。

人に言えない悩みや借金、仕事の上のトラブルや懸念、家庭や家族の事。
あなたがやらなければならないことや欲しい物、欲求や性癖、怒り、悲しみ。

とにかく全て、あなたの頭の中にあるものを吐き出すんです。

コツは、1つのテーマで、できれば**1000個**書いてみることに。無理かもしれないけど、脳がカスカスになるまで出し切らないと意味がないのです。

これは後にマインドマップに落とし込みますから、誰に見られることもなく破棄する事ができるのです。

だから、思いついたどんな非道德な事や理不尽な事も、とにかく全て書く！

全て紙に落とさないと、ブレインダンプの意味をなしませんので、とにかく全て書き出す事に集中してください。

ブレインダンプはビジネス以外にもかなり役に立ちます。

何をしたいのか分からない、整理がつかない、どういう方向に進めばいいのか分からない方、受験勉強や、就職活動をしている方に、是非ともブレインダンプすることをお薦めします。

次ページより、早速「ブレインダンプ」のやり方を伝授します。

読むだけでなく、しっかり実践しましょう！

Let's Start!

<ブレインダンプのやり方>

(用意するもの)

模造紙か A2 の用紙一枚、なるべく大きな紙を用意する。或いはホワイトボードがあれば尚よい。(平さんのやり方にちょっと手を加えて掲載しております)

Step1:

手に入れたいと思っているもの全て書き出す

Point!

欲しいものだけではなく、どうありたい、とか、立場、結果など全てを書き出す。どんな非道徳な事でも、人に見られるわけではないので、とにかく思いつくこと全て書き出す。(最低 30 個は出したいところです)

【 自分の欲求の見つけ方】

「買いたいもの」「見たい、見られたい」「感じたい、感じ取ってもらいたい」「好きな人のこと」「お金の事」「未来の事」

ex)

ベンツが欲しい、モデルと付き合いたい、毎月海外旅行がしたい、会社を経営したい、等々。

Step2:

やらなければならない事、やりたい事を全て書き出す



どんな小さな事でもいいので、自分が今やらなければならない事をとにかく全て書き出しましょう。オンライン、オフライン、生活、健康、その他とにかく全てです。

ex)

- ・ 無料レポートを書く
- ・ メルマガの文面を考える
- ・ 商材を読む
- ・ 夕食の買出しをする
- ・ 妻の誕生日プレゼントを買うなど。

ステップ1よりは出しやすいと思います。どんな小さなことでも浮かばなくなるほど出し切ってください。

Step3:

今考えているビジネスのアイデア全てを書き出す。



まだ具体的じゃないものでも構いません。とにかく、オンライン、オフライン問わず、あなたが考えているビジネスアイデアを全て書き出します。

ex)

- ・ コスメの有料メルマガ作る
- ・ フランチャイズのショップを作る
- ・ 子供服の輸入をして小さなショップを作る
- ・ 小さな車を買ってお弁当を販売する
- ・ フロントエンドで●●を 1000 円で販売しリストを取り、バックエンドで爆発的に売る、など。

そのアイデアが儲かるか儲からないか、ということは考えず、あくまであなたの頭の中にあるアイデアを、どんな小さなことでもいいので書き出す事が重要です。

Step4:

今抱えている借入金を全て書き出す。

Point!

住宅ローン、車のローン、消費者金融のみならず、クレジットカードの短期借入金なども把握できるもの全て書き出す。あくまで金銭です。物品など、人に借りたものを返す、などは Step2 に書きましょう。

ex)

- ・ 住宅ローン 3600 万円
- ・ 車のローン 320 万円
- ・ クレジットカード 50 万円
- ・ アコム 43 万円

上記のように、全ての借入金を書き出しましょう。

Break Time



Step5:

インキュベーションプロセス ～ 15 分間休む ～

脳に入っている全ての情報を大きな紙に落とした所で15分間休みます。

この時、脳が空っぽになった状態を体感できると思います。

この感覚は、麻薬に近いのかもしれませんが。

全て出し切った時点で、脳が「ほわー」とするのが実感できると思います。

休み方としては、外に出て深呼吸や体操、縄跳び、手足を交互に打ち合うなどをしたり、「右脳&左脳エクササイズ」を行いましょう。

また、水も250mlゆっくり咀嚼(そしゃく)しながら飲みます。

とにかくしっかり 15 分休みましょう。

Step6:

「これが私の脳の中身か・・・」とつぶやく

Point!

ステップ1～4までで書いた紙や黒板を眺めて、「これが私の脳の中身か・・・」とつぶやきましょう。（思うのではなく、口に出してつぶやくのがポイント。）

そして、まず **Step1**の「欲しい物リスト」を見て、順番に手に入れたい物順に並び変えましょう。手に入れられる順に並べるのが重要ポイントです。

例えば、ベントも買えない人がジェット機は買えませんよね。ですから、手に入れることができるものの順に並べ替えるのです。

そして、その出来上がった順番を見ながら、**Step2**で書いた「やる事リスト」をあわせて、今日からのやる事リストを順番に書き出します。

次に、Step3は無視して、**Step4**の借金リストを返さないといけない順に並び替えます。

ここまでで3つのリストが出来ましたね。

Step7:

3つのリストを1つの紙に順番にリストする



先ほど作った3つのリストを1つの紙に以下の順でリストします。

Step2 やらなければならない事リスト



Step4 借入金返済リスト



Step1 欲しいもののリスト

今すぐやらなければいけない事からスタートして、全ての借金を返し、そして欲しい物を全て手に入れるまでの順番を全てリストします。

Step8:

リストを自分の手帳に入れたり、自分の目に付くところに貼る



できあがったリストをコピーして、1つは手帳などに入れ、もう一つは、コンピューターの横や目につくところに貼るようにします。

ただし、家族に借入金の事を内緒にしている場合などは、こっそり手帳にだけ忍ばせたりするだけでよいでしょう。或いは、絶対家族の目に付かない会社に借入金を記載したリストを置き、普段持ち歩くリストにはその部分を除いて書いても良いでしょう。

とにかく書くだけではなく、しっかり目に付くところに貼ったり入れたりし、日に何度もそれを眺める事が重要です。さらに、それを声に出して読むことで効果が倍増します。

Step9:

利益が高いもの、確実に儲けられるものからリスティングする

Point!

最後のリスト作りです。Step3 のビジネスアイデアリストを見て、一番利益が高いと思う物、確実に儲けれる物から順番にリストします。ポイントは、一番儲けが出て、しかも**長期間その儲けが出し続けるもの順**です。

仮に利益が高そうでも、自分のポリシーに反していたり、好きな事でなかったりしては意味がありません。自分が情熱を持って挑むことができ、さらに儲かりそうなもの順に並べていきましょう。

一発勝負では無いもの。そして、成功確率が高い物から並べていくことがポイントです。

例えば、自分の悩み、コンプレックスは大きなあなたの強みです。あなたが強く思っている事は、同じように深い悩みとなっている人が必ずいるはず。パイの奪い合いをするより、ニッチな市場こそが、長く、さらに情熱を持てるでしょう。

Step10:

やる事リストを1から順番にこなす

Point!

やる事リストを1から順番にこなしていきます。終わったら必ずペンで消していくこと。

同時に、ビジネスアイデアリストの一番利益が取れるだろう物を「1つだけ」選び、そして、それをスタートします。(これはアイディアリストの一番上である必要はありません)

その時他のプロジェクトは完全に忘れ、一つに集中しましょう。その選んだプロジェクトから目標の利益を取るまで、一秒たりとも他のプロジェクトは考えないようにします。

何か他のビジネスアイデアが出てしまったら、リストの一番最後を書いておき、そしてすぐに忘れるようにしましょう。

目標が達成されたら、ペンで消して、次のプロジェクトに移行します。

Step11

2週間に一度アップデート



2週間に一度ブレインダンプをして、リストをアップデートしていきます。

以上のステップを2週間に一度やることで、ライバルを大きく引き離す事ができます。やった人だけが成功しています。

あなたも直ぐにやってみましょう。

いよいよ次ページは「魔法2」です。迷わず進んでくださいね。

【魔法2】 自分の位置を知る

皆さんがネットビジネスを既にしているのであれば、「**マインドマップ**」という言葉や、何度か耳にした事があると思います。

トニー・ブザンが発明したマインドマップは、ブレインストーミングの手法のひとつで、「脳のスイスアーミーナイフ」と呼ばれ、教育分野やビジネス分野を中心に、世界中で2億5000万人以上が使っている、単なるノート術にとどまらない**革命的な思考ツール**です。日本では1977年に出版された「頭がよくなる本（東京図書）」をきっかけに紹介され、広まりました。

トニー・ブザン氏の著書「**ザ・マインドマップ**」を購読し実践される事をお勧めしますが、マインドマップ自体にどんな意味や効果があるのか、そして作成方法を簡単にお伝えします。

マインドマップとは、考えを放射状に書いていくノート技法のひとつで、何かを「選択」をする時にとても有効なツールなのです。脳の発想と似た形態をとるので、アイデアを出すときなどには大いに威力を発揮すると言われています。

考えるメインテーマを紙の中心に単語で書き、そこから枝を伸ばして関連するキーワードを芽づる式につなげていく……。なんとも愉快的な思考法だと思いませんか？

マインドマップの特徴は、無地の紙にカラフルな色や絵を用いてキーワードを整理するという「見た目」の斬新さもさることながら、複雑に絡み合った事象をすっきり整理できる効用にあります。

勉強でいえば授業中のノートや暗記の補助ツールとして活用でき、仕事では新商品の企画や会議の議事録、問題点の洗い出しなどに応用が利くことから急速にその認知度は高まっています。

ただ、描き方が特殊なため、紙とペンを持ちながらどう描いていいかわからず悩んでしまう人が多いのも事実。また、たくさん色を使う必要上、何本ものペンを用意するのが面倒といった事情もあります。ほか、手書きだと字も絵も下手で自分で見返してもよくわからない……という人もいます。（一部 All About より引用）

そんな方のために、**この章の最後**には**フリーウェアのマインドマップツールFreeMindの導入(ダウンロードとインストール)**を掲載しておりますので是非ご活用下さい。

まずは、マインドマップとは何なのか、次ページより学んでいただきます。



<マインドマップ 5つの大きな目的>

1. 思考を発達させる新しいコンセプトを知る・・・放射思考
2. 放射思考を人生のあらゆる面で最大限に利用する為の革新的なツールを知る
3. 思考プロセスの仕組みや発達はコントロールが出来る事、創造的思考能力は理論的には無限である事を知り、脳の能力を大きく解放する。
4. 放射思考を体験し、知的技術や知性の水準を向上させる。
5. 新しい世界を学ぶ事によって、興奮と発見の喜びを知る。

ちょっと難しいですね？知らない人にとって聞きなれない言葉が続くと読み辛いもの。
特に洋書を翻訳したものを抜粋したのでしょうかから、止むを得ませんが^^;

トニー・ブザン氏の本は以下の構成で成り立っています。

◇ 各部の構成 ◇

■ 第一部 脳は驚異のメカニズム

人間の脳について、構造、機能などに関する最新情報を知る。歴史上の偉大な思想家(ザ・マインドマップでは「偉大な頭脳」と呼ぶ)の多くが、誰にも有効な技術を使っていた。また95%以上の人々が思考、記憶、集中、やる気、考えをまとめる、意思決定、企画などの分野で問題を抱えている理由を考える。

また、放射思考とマインドマップが、脳の自然な構造から生まれた事を知り、脳の能力を如何に強化するかを学ぶ。

■ 第二部 脳の力を全開にする準備

右脳と左脳のスキル、如何にそれを個別に使うか、また、如何に両方を組み合わせ、脳の力を飛躍的に高める事が出来るかを学ぶ。それにより、マインドマップ作成の技術を身につける。

■ 第三部 マインドマップの作り方

放射思考とマインドマップを最大限に機能させるためのルールとアドバイスを学ぶ。それにより、思考をより正確に、柔軟なものにする。

マインドマップを最大限に活用するためのアドバイスを学び、独自のマインドマップのスタイルを確立しよう。

■ 第四部 マインドマップ活用法

マインドマップを使って、様々な知的作業を行う。選択する(意思決定)、自分の考えを整理する(ノートの作り方)、他人の考え方を整理する(ノートの取り方)、創造的思考、ブレinstoーミング、記憶力と想像力の強化。

以上、ザ・マインドマップの概要です。

◇ 準備する ◇

脳の能力を最大限に引き出すためには、精神的にも、肉体的にも、マインドマップを作るための、理想的な環境を用意しなければならない。次のアドバイスに従い、マインドマップを作るための気持ち、材料、作業環境を整えよう。

1. 心構え

- ・ ポジティブな気持ちを高める

気持ちがポジティブになると、メンタルブロックが取り除かれ、連想が自然に起こり、体の緊張が緩み、認知力が高まり、ポジティブな結果への期待感が高まる。こうした利点はすべて、マインドマップに反映される。だからこそ、マインドマップを作る作業一つ一つに、前向きな姿勢で取り組む事が重要である。たとえ、試験のようなネガティブに考えがちな状況でマインドマップを作成する場合も、ポジティブな気持ちを忘れてはならない。

- ・ 周囲のイメージ(絵)を模写する

他の人のマインドマップやイラストや、絵画などを模写してみる。脳は真似をするだけで学び、真似をしたものから、新しいイメージやコンセプトを作り出せるように出来ているからだ。脳には「仕分け装置」があるので、マインドマップ作成の技術を向上させるのに必要な情報を自動的に取り入れてくれるはずだ。

- ・ 自分の作ったマインドマップに責任を持つ

マインドマップが思い通りに出来上がらないと、不安になったり、いらいらしたりする人が多い。そのような場合は、出来上がったマインドマップを公平な目で分析し、新たな気分でマインドマップを作り、改良し続ける。

- ・ 馬鹿げた事を真剣にやる

マインドマップの最初の想像的段階では、思考が放射思考が始まるように、「馬鹿げている」と思うアイデアも全て記録しておく。「ばかげた」アイデアは標準から大きく離れたもので、飛躍的な進歩や新しいパラダイムをもたらすのは、まさにこうしたものから生まれることが多いのである。

- ・ マインドマップを出来だけ美しく作る

脳は美しいものに同調する性質を持っている。美しいマインドマップを見れば、脳は、より多くを創造し、記憶するのである。

2. 必要な材料を用意する

脳は感覚的な情報を受け取ると、超意識のレベルで、それが好きか嫌いかをその魅力に応じて決める。したがって、用紙、ペン、マーカー、ファイルなどは、どれも手に入

れられる最高のものにすべきである。脳がそうしたものに魅力を感じ、使ってみたくなるからだ。

3. 作業場所や環境を整える

材料と同様に、作業環境によって、脳はネガティブ、中間的、ポジティブな反応を示す。気持ちを最高に高めるためにも、環境は出来るだけ快適にする事が望ましい。

- ・ 室内の温度も適温にする

室内の温度は、寒すぎても、暑すぎても、作業の妨げになる。衣服で簡単に調節できるくらいの適度な温度にしておこう。

- ・ 自然光を取り入れる

自然光は目が一番リラックスできる光りだ。脳にも、形、色、線、広がりなどについてより、正確な情報を与えてくれる。

- ・ 部屋の空気を入れ替える

脳の主要な養分は酸素である。脳に燃料となる新鮮な空気を補給して理解力や知的スタミナを増強する。

- ・ 上質な椅子や机を用意する

椅子、机やテーブルは、出来るだけ質の良いものを用意する。リラックスでき姿勢をまっすぐに保てるものを選ぼう。姿勢を良くすれば、脳への血液の供給量が増え、理解力が高まり、精神的にも肉体的にも持続力が増す。部屋にデザインの良い魅力的な家具を置けば、そこで仕事をしたいという気持ちが高まる。

- ・ 心地よい環境を作り上げる

上質な家具と同様に、魅力的な環境を作れば、そこで仕事をしたいという気持ちが起こる。学習は罰というコンセプトと結びつきがちなので、無意識に勉強部屋や作業場を独房のように考える人は多い。仕事や勉強をする部屋はやらなければならないことがなくても、積極的に行きたくなる場所にしよう。お気に入りの絵を壁にかけるとか、素敵なカーペットを敷くとかいった、ちょっとした工夫で、部屋を魅力的な、居心地のよい環境にする事が出来る。

・音楽は好みのものを選ぶ

音楽に対する反応は、人それぞれである。音楽を聴きながらマインドマップを作りたいという人もいれば、静かな方がいいと言う人がいる。音楽がある方がいいか、ない方がいいか、そして、クラシック、ジャズ、ポップス、ロックなどのジャンルのどれが最も合うのかを色々試してみるといい。

◇ マインドマップを書きましょう！ ◇

1. 強調する

強調は記憶や創造性を高める効果がある。強調に使う技術は連想にも使え、またその逆も可能である。マインドマップに強調の要素を加える為のルールは次のようなものである。

・中心イメージを置く

目と脳はイメージ(絵)に注目する傾向がある。よって、中心イメージは置く事は、連想を引き起こすだけでなく、記憶の助けにもなる。さらに、イメージは興味をかきたてる。見る者を引き付け、楽しませ、注意を引くのである。

イメージではなく言葉をマインドマップの中心にする時は、立体化や色や、目を引く形状を使って、言葉をイメージ化すれば良い。

・イメージ(絵)を使う

イメージの使用には、脳の視覚スキルと言語スキルの両方に刺激を与え、視覚認識を高めるという利点がある。

例えば蝶を描いてみよう。絵が下手だと言う不安は取り敢えず忘れて欲しい。最初はあまり上手に描けないかも知れない。しかし、描いたという事が大切なのである。次に蝶を見る時は、もっと良く観察して、それを記憶し、それを記憶して、紙の上に再現しようと思うようになるからだ。

この様にマインドマップにイメージを使うと、実生活に対する集中力が増し、事物の描写が上達するように努力するようになる。文字通り、周囲の世界に「目が開かれる」のである。

・中心イメージには3つ以上の色を使う

色は記憶力や創造力を刺激し、単調さから生じる退屈を解決してくれる。色の使用により、イメージは、生き生きとした、魅力的なものとなる。

・イメージと言葉を立体的にする

立体的なものは目立ち、目立つものは記憶されやすい。よって、マインドマップの重要な要素も立体化して強調する。

・感覚を使う

マインドマップには、可能な限り、視覚、聴覚、臭覚、味覚、触覚、節感(肉体的感覚)などの感覚に訴える言葉やイメージを使う。偉大な作家や詩人、著名な記憶術の大家の多くもこの技術を使ってきた。

リズム、反復、順序、心象、五感への刺激、動き、誇張、色、感情などの、全てが駆使され、この段階を記憶に残る優れたものにしているのだ。

・字、線、イメージの大きさに変化を付ける

階層における相対的な重要度を示すには、大きさを変えるのが良い。大きく描かれたものは強調され、記憶しやすくなる。

・スペースを整理して使う

スペースを整理すると、イメージがはっきりとし、階層も分類も分りやすい。後から何かを書き加える時の為の場所を取っておくことも出来るし、見た目にも美しい。

・適度な余白を残す

それぞれの項目の周囲に適度な余白を残すと、マインドマップに秩序と構造が生まれる。項目間の余白は項目そのものと同じくらい重要なのである。

2. 連想を行う

連想もまた、記憶力や創造力を高める要素となる。脳が肉体的経験を理解する為に使う手段であり、記憶や理解には欠かせないものだ。

マインドマップは中心にイメージとBOI(基本アイデア)を確立することによって、連想が活発となり、脳が思考を深める事が出来る。

すでに述べたように、連想に使われる技術は強調にも使う事が出来るし、逆もまた可能である。

・ブランチの中で、あるいは、ブランチを越えて連結させたい時は矢印を使う

矢印は視点をマインドマップ上のある点から別のところへ導く。一方向のもの、複数の頭が付いたもの、大きさ、形、広がりに変化のある物等が使用可能である。矢印を使うと、思考に空間的な方向性が生まれる。

・色を使う

色は、記憶と創造性を高める最も強力なツールの一つである。色を記号として、あるいは、マインドマップ上の特定の領域を示す為に使うと、情報を引き出すのが速くなる、記憶力が高まる、創造的アイデアの数や幅も増えるという利点がある。色記号やシンボルは個人でもグループでも開発できる。

・記号を使う

記号を使えば、離れたところにあるマインドマップ上の複数の箇所を、瞬時に結びつける事が出来る。点、十字型、円、三角形、下線などの記号も使えるし、より複雑な形も可能である。また時間の大幅な短縮も出来る。例えば、人物名、研究課題、要素、プロセスなどで同じものが何度も出て来るという場合は、記号で代用する事が可能だ。

分類や階層も、色、シンボル、形、イメージ等を使えば容易になる。資料(経歴情報など)をマインドマップに結びつける時などは記号で表すのも良い。

3. 分りやすく書く

分りにくいものは、理解しにくい。ノートを雑に作れば、記憶の助けになるどころか、妨げになってしまう。連想的な性質や、明快な思考も出来なくなる。

・一本の線にキーワードを一つだけに配置する。

単語一つ一つが何千もの連想の可能性を秘めている。一本の線に配置するキーワードを一つだけにするのは、連想が自由に起こるようにする為である。重要な句のつながりを失わず、無数の選択肢を作り出す事が可能だ。

・文字を綺麗にはっきりと書く

綺麗な文字は形が明瞭な為、脳に焼き付きやすい。書く速度は多少遅くなるかも知れないが、創造的連想が素早く出来ることや記憶が再生しやすいと言う利点はそれ以上に大きい。

・キーワードを線上に記入する

言葉を「肉」とすると線は「骨」である。線は、マインドマップの構造を作り、見た目を整えて、マインドマップを分りやすく、記憶しやすいものにする。また、線を加える事によって、連想が更に広がる事もある。

・単語と線の長さを同じにする

単語同士を近くに配置し、連想を促す為のルールである。スペースの節約にもなるので、マインドマップにより多くの情報を書き込むことが出来るようになる。

・線は、中心イメージから伸びる大きなブランチや他のブランチから伸ばす

マインドマップ上の線を繋げる事は、脳の中の思考を結びつける事である。線は、矢印、曲線、線、円、楕円、三角形、多面体などに変形しても良い。

・中央ラインを太くする

中央ラインが強調されると、脳は中心にあるアイデアが重要だと言う信号をすぐに受け取る。マインドマップの作成作業を続けていくうちに、実は、周辺アイデアの方が中心より重要だったと気付く事があるかも知れない。そのような場合は、そのアイデアを囲む線を太くするだけで良い。有機的な曲線にすると視覚的な面白さも生まれる。

・境界線でブランチの輪郭を「囲む」

輪郭でマインドマップのブランチを「囲む」ようにするとユニークな形に出来、その形が、ブランチに含まれた情報を思い出す時の引き金にもなる。記憶術の上級者は、こうした「生き生きとした絵」を利用し、記憶の再生力を高めているのだ。

・イメージを出来るだけ分りやすくする

マインドマップが分りやすければ、脳の思考も分りやすくなる。分りやすいマインドマップは優雅で魅力的である。

・紙は自分の前に水平に置く

水平(「横長」)のマインドマップは、垂直(「縦型」)のものよりも、自由と空間が多く、見やすい。

マインドマップ初心者は、体とペンを動かさず、紙を回転させて書くようである。作成段階ではそれでも良いかも知れないが、マインドマップを見るときに、ヨガのようなポーズを取らなければならなくなる。

・文字は出来るだけ水平に書く

文字は水平に書いた方が、脳が理解しやすい。線も同様で、出来るだけ水平に描けば、マインドマップが見やすくなる。線の角度は45度を越えないようにする。

4. 以前より+1を心がける

私たちは一人一人が、驚く程個性的である。マインドマップは、私たちの個性的な脳の中のネットワークや思考パターンを反映している。マインドマップが個性的であれば、脳はそれを自らと同一視しやすくなるだろう。

個性的なマインドマップのスタイルを発展させる為には、「+1(プラスワン)」の思考をする事である。これは、マインドマップを作成する時は、その前に作ったものより、ほんの少し多くの色を使ってみる、ほんの少し立体的要素や空間的要素を多くし、ほんの少し連想を論理的にしようということである。

そうすれば、常に全ての知的技術を発展させ、向上させて行く事が出来る。また、そうしたマインドマップは、見直したり、創造やコミュニケーションの為に使ったりするのが楽しくなる。個性的なマインドマップは記憶もしやすい。

以上、「[ザ・マインドマップ](#)」より引用

この章の最初でお伝えしましたとおり、フリーウェアのソフトでもマインドマップが書くことができます。マインドマップは描き方を覚えるのにちょっとコツが要る点で敷居を高く感じる人は多いようですが、今回紹介するフリーソフトを活用することで、マインドマップ特有の特殊なノート法を自然に実現できます。

ソフトやツールには色々ありますが、今回はフリーウェアの「FreeMind」についてお伝えしましょう。

FreeMind では下記のようなマインドマップが作れます。



「FreeMind」のインストール

■FreeMindの導入(ダウンロードとインストール)

「FreeMind」を導入するには、以下に述べる3つのステップが必要です。また、インストールに際しては、PC に権限者アカウントでログインしている必要がありますのでご注意ください。

[Step 1: Java 実行環境の有無確認]

FreeMind を使うためには、まず Java 実行環境が PC にインストールされていることが前提となります。

Java 実行環境とは、Java 言語で書かれたプログラムを PC 上で動作させるための基盤となるプログラムです。

PC に Java 実行環境が搭載済みかどうかは、デスクトップ左下の「スタート」→「コントロールパネル」→「プログラムの追加と削除」を選択し、「Java 2 Runtime Environment」があるかどうかを調べることで判明します。



該当するプログラムが見つからなければJAVA実行環境をインストールする必要がある

もし搭載されていない場合は、「[JAVA実行環境のインストール\(FreeMind活用クラブ\)](#)」を参考にインストール作業を完了させてください。(この記事ではJava実行環境のインストール手順の詳細については割愛します)

[Step 2:]FreeMindのダウンロード

FreeMindは、「[FreeMind配布ミラーサイト一覧](#)」からダウンロードすることができます。各国のダウンロード場所が一覧になっていますが、もし日本国内でアクセスするなら石川県の「北陸先端科学技術大学院大学」がおすすめです。Download欄のアイコンをクリックし、プログラムをダウンロードしてください。

⇒詳細は、「[FreeMind のダウンロード\(FreeMind活用クラブ\)](#)」に解説されています。

[Step 3:]FreeMindのインストール

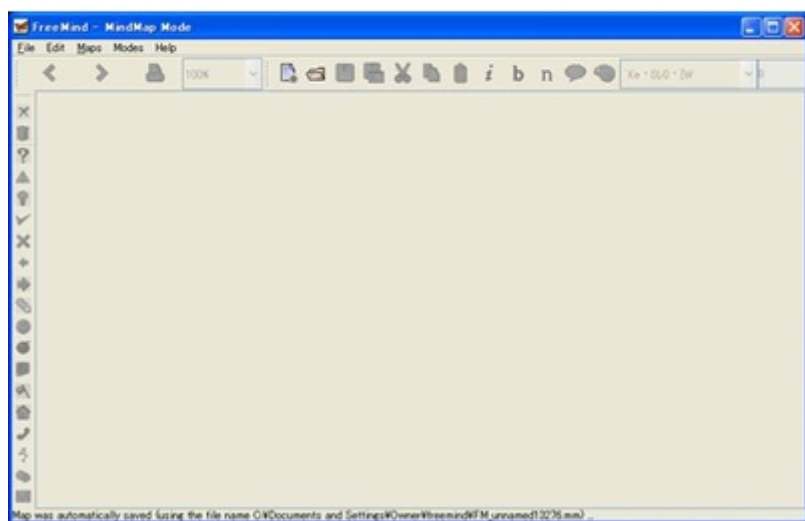
プログラムファイルをダウンロードしたら、ファイルをダブルクリックするとインストールが始まります。ウィンドウの指示に従ってインストールを完了してください。

⇒詳細は「[FreeMindのインストール\(FreeMind活用クラブ\)](#)」を参考にどうぞ。



インストールは、デスクトップいっぱいに広がったインストール画面の中心にあるウィンドウで実行する

デスクトップの[スタート]→[すべてのプログラム]→[FreeMind]→[FreeMind]アイコン、またはデスクトップの FreeMind ショートカットアイコンからプログラムを起動し、下に示す起動画面が表示されればインストールは成功です。



「FreeMind」起動画面

「FreeMind」を日本語化しよう

「FreeMind」は、ダウンロードしたときには英語でメニューが示されます。日本語のほうを使いやすいという場合には、メニューを日本語化することができます。

設定を変更するには、「FreeMind」の設定情報を保持するテキストファイル、「user.properties」のどこかに

```
language = ja
```

の一文を追加して保存するだけです。（追加する位置はファイル内のどこでもかまいません）

「user.properties」は、インストール後に初めてそのユーザーが「FreeMind」を起動したときに作成されるファイルですが、作成される場所は人それぞれ。

ファイルの場所がわからない場合には、デスクトップの[スタート]→[検索]を選択し、「ファイルとフォルダ全て」の検索を選んでファイル名を入力した結果から探すのがベストだと思います。

（通常、WindowsXP であれば『C:¥Documents and Settings¥(ユーザー名)¥freemind』フォルダに格納されることが多いようです）

⇒日本語化の詳細については「[FreeMindの日本語化\(FreeMind活用クラブ\)](#)」を参考にしてください。

設定変更後、「FreeMind」を起動してメニューが日本語で表示されていれば設定変更 OK です。

「FreeMind」の使い方

「FreeMind」の使い方を説明する前に、マインドマップ自体の作成の流れをここでざっと解説します。

■マインドマップ作成の流れ

マインドマップは、大雑把に言って

メインテーマをマップの中心に単語で書く

↓

そのテーマごとに、ブランチ(=枝)を伸ばして関連単語を書く

↓

ブランチの単語からさらに派生する単語を、枝分かれする形で書き足す

という流れで作成していきます。

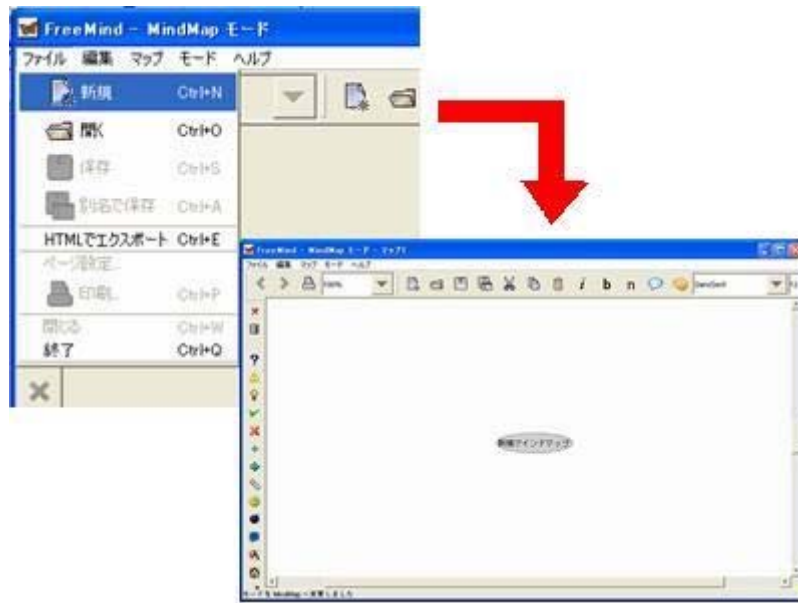
その過程で、イラストをアイコンとして挿入したり、必要に応じて色を変えたりするというわけです。

ここでは、上記の流れに沿って、「FreeMind」の基本的な機能を使って簡単なマインドマップをつくるための方法を紹介していきます。

■マインドマップの新規作成

新規にマインドマップを作成するには、ツールバーのメニューで
[ファイル]→[新規]を選択します。

中央の○印に「新規マインドマップ」と書かれた白紙ファイルができますね。ここから新たにマップを描いていきましょう。



新規ファイルには、画面の中央の円だけが描かれている

文章の入力・編集

<文字の入力>

「FreeMind」では、文字は必ず、先にノード（中心の円やそこから伸びる枝など）が存在し、そのノードごとに文字を入力することになります。

文字を入力する場合は、文字を入力したいノードをマウスで左クリックします。テキストが入力できるようになる（カーソルがノード上に表示されるようになる）ので、キーボードから通常どおり文字を入力してエンターキーを押せば OK です。

<文字の編集>

すでに入力済みの文字を編集するには、その文字にマウスのカーソルをあてて左クリックすれば OK。もし2行以上にわたる長文にしたい場合は、マウスの[右クリック]→[ノードの長文編集]を選択すると、長文編集ウィンドウが開いて文章を入力できるようになります。



ウィンドウの「改行で確認」にチェックを入れた状態だと複数行の文字入力ができない

■子ノード(ブランチ)の作成

マインドマップは、中央の親ノードを基点として、その単語の概念から派生する単語を枝を伸ばして記述していくノート法です。

あるノード(親ノードになる)から子ノードを新規作成したい場合は、親ノードにマウスカーソルを合わせて[右クリック]→[新規子ノード]を選択すると、新規の子ノードが生成されます。



どの向きでノードが作成されるかは、親ノードのどちら側から生成したかで決まる

■兄弟ノードの作成

同じ親から生まれるノード同士を兄弟を捉えます。

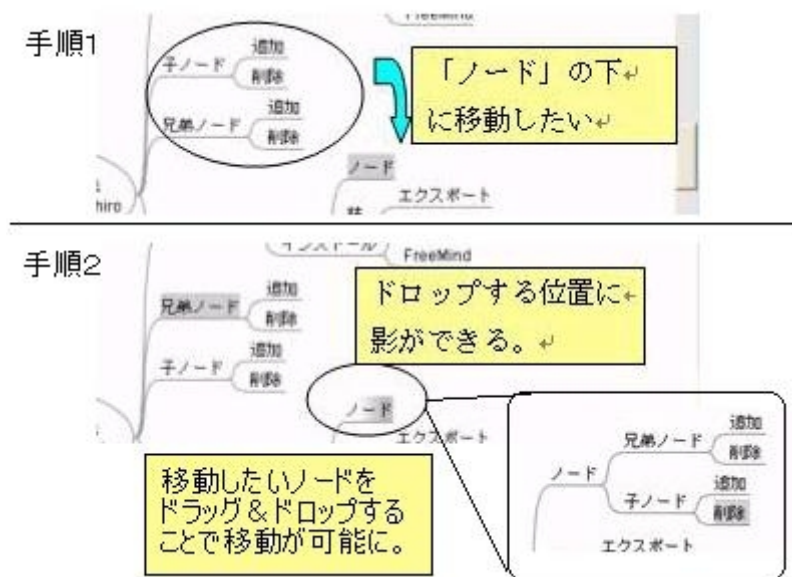
兄弟ノードを作成するには、まず1つ子ノードを作成し、そのノードにマウスのカーソルを合わせて[右クリック]→[新規兄弟ノード]を選択します。これで、同じ親から派生する兄弟ノードがマップ上に表示されます。

■ノードの移動

マップを作成するうち、ノードが別の親に紐づくことに気づいて移動させたいこともあるかと思います。

そのときは、移動させたいノードをマウスでドラッグ＆ドロップして、新規に親にしたいノードのところまで移動させます。

文字で説明すると分かりづらいですが、一度やってみれば、感覚的にすぐ馴染む操作であることに気づくでしょう。



エクスプローラのアイコンを移動させるように、ノードをマウスで自在に移動させられる

■文字やノードに色をつける

マインドマップの特徴は、黒以外の色での記述部分を交えることにあります。
ノードの線に色をつけたい場合は、まず作成したノードにマウスカーソルをあて、[右クリック]→[線]→[線の色]を選択します。
カラーパレットウィンドウが表示されるので、色を指定して「了解」ボタンを押せば線の色が変わります。



パレットのなかから好きな色を決めよう

■アイコンを挿入する

マインドマップの特徴のひとつに、イラストをアイコンのように交えることでイメージに訴えるという点があります。

「FreeMind」では、画面左に挿入可能なアイコン一覧が表示されています。
アイコンを挿入したいノードをマウスで選択(単語部分の色がグレーに変わります)した状態で、アイコンを選べば、単語の冒頭にアイコンが挿入されます。

■作成したマップをファイルとして保存する

「FreeMind」で描いたマップは、ツールバーの[ファイル]→[保存]を選択すれば「.mm」という拡張子のファイルで保存することができます。

■作成したマップを印刷する

「FreeMind」で描いたマップは、ツールバーの[ファイル]→[保存]を選択すれば印刷が可能です。

ただし、いきなり印刷してしまうとデスクトップの画面上で確認したものとぜんぜん違うレイアウトで印刷されてきてしまうため、印刷の前には[ファイル]→[ページ設定]を選択し、表示されるウィンドウの「ページサイズに合わせる」にチェックをつけておきましょう。

また、マインドマップは横長に作成するのが通例ですので、同じくページ設定では、用紙のサイズや向き(横向き印刷を推奨します！)を確認しておくことを忘れずに。

基本的な操作の説明は以上です。

これらの操作を繰り返していくことで、マインドマップをひと通り描くことができます。操作が直感的にできるよう工夫されているので、思いついたアイデアを即座に PC 上のマップに描きあらわすことができるでしょう。

優れたマインドマップを作成するには、何度も描いてみる必要がありますし、望ましくない方向性でマップを作成する癖がついてしまわないよう注意する必要があるようです。

([All About](#)より引用)

早速あなたもマインドマップを作るクセをつけ、論理的かつ創造的な思考を手に入れましょう。

【魔法3】 目標設定をする

＜目標設定シートを作る＞

何より成功するのに必要なのは、**目標を設定すること**なのです。

ここまでであなたは既に「**ブレインダンブ**」をし、「**マインドマップ**」も作りました。
次にやらなければならないのは、「**目標設定**」。

これは基本的に1年、3年、5年、10年など、大きなスパンで作ります。

ID アフィリエイトでお馴染みの「おおいし」氏が実践しているのですが、私はその表が一番良いと思ったので、特別おおいし氏より提供していただきました。

以下の URL を右クリックして、保存をし、是非お使い下さい。

<http://www.1afford.com/hover/goal.html>

以下、おおいしさんから記述方法について説明を頂きましたので引用します。

シートは全部で3枚です。

1枚目に記入してください。

2枚目が記入例です。

3枚目に作成のポイントを書いています。

必要なのは、2～3時間のまとまった時間だけです。
細切れ時間でやろうとすると、手戻りして意味が無いので
必ずまとまった時間で集中してやるようにしてください。

ここでかけた2～3時間は、『人生を左右する2～3時間』と
言ってもおかしくないぐらいの価値があります。

ぜひ、やってみてください。

【作成のコツ】

- ・ 先ず、2～3時間かけて、自分の夢や、やりたいことを
「白い紙」を用意して書き出してください。
紙は広告やちらしの裏でも何でも構いません。
- ・ 頭の中を真白にして、どんな恥ずかしいことでも非現実な事でも
何でも良いので書きだしてください。
- ・ はじめは、普段思いつくような（顕在的な）夢が出てきますが、
考えれば考えるほど、普段意識していなかったような（潜在的な）
夢が浮かんできます。
- ・ やっていると、どんどんテンションが上がって楽しくなってきます。
（考えているだけなのに、夢が叶ったような気分になります。
でもそれが重要なのです）
- ・ 出つくしたと思ったら、それを、この1枚目の表にマッピングしていって
ください。
書くときには具体的な数字を入れるほうが良いです。
書き方は2枚目の紙を参考にしてみてください。

【思考は現実化します】

- ・ ここに書いたことをできれば毎朝、声に出して読んでください。

- ・すると、ここに書いた目標が自然と頭にインプットされ、目標を達成するのに必要な情報が集まってきます。
- ・不思議なことに、ここに書かれた目標のいくつかが実現していきます。
- ・私はそれを体験して以来、これを続けています。
(基本は年1回更新しているだけです)
新しく生まれた夢や目標は随時、この表に加えていってください。

▼なぜ『夢や目標が次々に現実化する』のか？

声に出して読むことによって、ここに書いた夢や目標が自然と脳にインプットされ無意識のうちに、その夢や目標をかなえるのに必要な情報を脳が探してくれます。そして、常に脳が夢や目標を実現するのに必要なことは何か考えてくれるのです。その結果、あなたはいつの間にか脳の力によって夢や目標を達成するために必要な行動をとっているのです。

脳の機能って、すごいのです。実は・・・。

このシートを作成すると、すぐにある変化が訪れます。

それは、今までは気にもしなかった、

- ・ネットで検索していて偶然みつけたホームページ
- ・たまたま読んだメルマガ
- ・電車の中刷屏広告のある記事
- ・テレビや新聞や雑誌の広告

などから、あなたの夢や目標をかなえるのに必要な情報が目に飛び込んでくるのです。

これが、最初の変化です。

そして、ある日突然、
ここに書いた夢や目標が実現し始めるのです。

全然難しいことはありません。
たった2～3時間かけて作成するだけです。
（しかも、やっている途中でどんどん楽しくなってきます）

リスクも失うものも何もありません。

簡単なので是非やってみてください。

私は、次々にここに書いた夢や目標が現実のものとなっています。

たとえば、

- ・ 副業で300万円稼ぐ仕組みをつくること
- ・ 会社でトップセールスマンになり報奨旅行を獲得すること
（しかも2年連続）
- ・ 独立して会社を作ること
- ・ 結婚
- ・ 長男誕生
- ・ 5kgのダイエット
- ・ 禁煙

などなど、
細かいものまで上げるときりがありません。

この目標設定シートは、基本的には1年に一度程度の作成でよいそうです。

例えば時間が空くお正月。

自分や家族の将来、そして健康、自己啓発や仕事について、1年後、3年後、5年後はどうなっていたいかを詳細に書き込んでいくのです。

但し、早期に目標が達成したり、大きく目標がずれた時は、都度アップデートしましょう。

ありたい姿、目標を目の付くところに貼ったり持ち歩いて時々見る、そして一番重要なのは、それを**声に出して読む**こと。

つまり、ポジティブはポジティブを呼ぶ。

一時期巷で話題になった「**ザ・シークレット**」と同様、「**引き寄せの法則**」によるものなのです。

毎日見ること、そして読むことで、自分自身の**潜在意識**に働きかける。すると、その目標や夢やありたいと願う姿、欲するものが叶うんですね。

やってくる、というよりは、潜在意識に働きかけているので、**知らず知らずに**自分が目標に向かって歩いているからこそ叶うのでしょう。

成功したいのなら、必ず実践してみてください。

<宝地図を作る>

もう一つの目標設定の方法をお教えしましょう。

宝地図というものをご存知でしょうか？

目標設定をよりビジュアル的に、且つ簡易にしたものを言います。

簡単に言うと、ありたい姿や、目標、欲しいもの、叶えたい事などの画像を切り抜き、あなたの画像の周りに配置します。宝地図については、公式 HP がありますので、記事及び作り方について以下引用いたします。

尚、以下の公式 HP で宝地図の小冊子が無料でもらえます。

<http://www.takaramap.com/>

セミナーやその他の案内も一緒に入っていますが、宝地図の作り方の小冊子だけを読めば事が足りるでしょう。

宝地図とは？

目標を明確にして、紙に書き止め、常に持ち歩き、眺める、すると目標が達成できる、夢が叶う、という話をあなたも聞いたことがあると思います。このことは成功者の多くが、古くは 100 年以上も前からずっと言い続けていることです。

これは、とても単純なことですが効果があります。目標を定めない会社は少ないですが、個人で目標を定め、それを常に携帯し、毎日読み返す人はほとんどいません。

アメリカでは一説に「人口の 3%程度しか、目標を持っていない。そしてその一握りの人たちが大きな成功を収めている」などと言われています。3%という数字の真偽はともかく、ほとんどの人が目標を持っていないことは間違いないでしょう。

目標を明確にしないと、周りに押し流される人生になりかねません。忙しい世の中ですから、よっぽど意識していない限り、重要なことよりも緊急なことに追われて毎日が凄い勢いで過ぎていってしまいますね。そのような人生から脱却するために目標を紙に書くことは是非お勧めしています。

そして宝地図とは、この目標を紙に書くという効果をさらに 100 倍にも、1000 倍にも増幅する方法なのです。

宝地図が効果的な理由

(1) イメージが明確になり、潜在意識に働きかけることができる。

叶えたい夢を写真や、カラフルな文字を使用することで意識の 97%を占める潜在意識を活用することが出来る。単純に紙に書き出すだけとは比較にならないほど強力です。

(2) 無意識のうちにアイデアが湧く

毎日【宝地図】が目に入ることで、努力している感覚がなくても無意識のうちに集まってくる情報に気づくようになる。

(3) 行動・思考が目標・願望実現志向になる

宝地図を、日頃目にしていると、あらゆる行動・思考が目標や夢に沿うようになる。

宝地図がイメージを膨らませてくれるので、行動に無駄がなくなってくる。

(4) 心の声を聞く

表層的な願望、幻想から心から実現したい目標、予定へと変化する繰り返し目標について考えるようになり、表層的な願望ではなく、心から実現したい目標に変化していく。または、欲しいと思っていたが本当は望んでいなかった、、、と観念を手放すことにも役立つ。

(5) セルフ・イメージが高まる

目標を叶えた状態をイメージさせてくれるので、自然とセルフイメージが高まる。夢や目標が身近に感じられるようになると、自然と夢が叶った現実を引き付けやすくなる。

欲しいもの、なりたい姿をコルクボードに貼り付ける。たった、これだけのことで、その背景には代表的な効果だけでもこのような理論に支えられているのです。

20 年以上も成功法則を研究してきた研究家として、加速学習の最高峰でもある[フォトリディング](#)の公認インストラクターとしての立場からも『宝地図』はとても強力なツールだと言えるのです。

宝地図の作り方

第1ステップ キャンバスを用意する

模造紙もしくは A3 程度の大きい白紙かコルクボード等を用意し、一番上にあなたの名前を入れて「○○○○の宝地図」と書く。

第2ステップ 目標を達成したあなたを中心にする

紙の中央にあなたが**ニッコリと幸せそうに笑っている写真**を置く。あるいは家族等、喜びや楽しみを共有したい人たちが笑顔で写っている写真でも良い。(表情がしっかりとわかる程度の大きさがお勧め)

第3ステップ 夢や目標、幸せな姿を集める

手に入りたいものや目標を具体的に示す写真やイラスト等を数点、雑誌、カタログ等から抜き出し、写真の周りに配置する。特にどのように配置するかはあなたのセンスで決めていただければよい。

第4ステップ 夢を予定にする

明確な目標設定にするため、**写真やイラストでは補いきれない部分は文字で記入**する。期限や条件等。

第5ステップ あなたの夢を、未来や社会につなげる

この目標があなたや家族、さらにはもっと多くの人々に貢献するようアイデアを膨らませる。

第6ステップ 心の声を聞く

目標達成することが他の人々のより高い利益に貢献する理由を書き出す。

第7ステップ 夢を確認する

完成したら(もちろん完成前でも)家のよく目につくところに貼り付け、眺める。また、できたら【宝地図】自体をカメラで撮り、焼き増しして、手帳の中、定期入れ、トイレ等、目に付く所に貼る。それだけ効果が上がりやすくなる。

第8ステップ 最初の1歩を踏み出す

具体的な一歩として行動リスト「今週(今月・今日)の実践」を記入する。

(4～7は大き目のポストイットを使うと書き直し・貼り直しが自由にできて便利)

宝地図の作り方は、たったのこれだけなのです。人によっては、『宝地図を作った途端に夢が動き始めた!』という報告をいただくことも多々ありますし、『信じられませんが、本当に憧れの人とお話する機会に恵まれました!』といった報告も多数寄せられています。

以上、宝地図公式 HP より引用いたしました。是非ご活用くださいね。

【魔法4】 無駄をなくす

ここまでで、あなたの目標や理想の姿が明確になり、自分の進むべき道が見えてきたことと思います。

仮に何も見えないのであれば・・・、
ブレインダンプからやり直した方がいいでしょう(^^;)

ただし、時間がなかなか取れない！という方は、取り急ぎ**宝地図**や、**やる事リスト**、**目標設定シート**を作るだけでも効果がありますので、面倒くさがらず必ず実践してください。

自分の進むべき道が見えたあなたは、
ポジティブでブレないマインドを既に持っているので、「引き寄せの法則」により、成功を引き寄せます。ただし・・・、当然待っているだけではダメですね（笑）

行動あるのみ！ですが、
やるべきリストを持ち、成功のイメージを膨らませ、目標を設定した潜在意識に働きかけているのにもかかわらず、まだアウトプットできないのであれば、まず今持っている情報全て捨てる所からはじめたほうがよいでしょう。

それはメルマガだったり、その他情報であったり。

メンター以外からの情報はシャットダウンし、脇目もふらず突き進むことが何より重要です。

以下、[平さんのブログ](#)より引用します。
とても重要な事が書かれていますから、よく読んでください。

行動スピード 88 つの秘密: 1 つ目

朝、メールをチェックするな

です。

メールをチェックするな、という事ですが、これは
朝、起きてからすぐ、メールをチェックしないという事です。

これは皆が陥っている事なのですが、多くの人が
『メール中毒』になってしまっているのです。

朝起きたら、すぐにメールボックスを開いてしまうのです。

これは収入を下げる大きな落とし穴です。

メールだけではありません。

新聞もニュースも漫画もテレビもです。

朝、起きてすぐこれらをチェックしたら駄目なのです。

朝起きて一番最初にする事、

それは、

『自分の収入に一番影響する
最も大切な事をまず完了させる』

事なのです。

メールをチェックしたらいけないのです。

新聞を読んだらいけないのです。

ニュースを見たらいけないのです。

**『自分の収入に影響する最も大切な事を
まず最初に完了させる』**

のです。

かなり単純な事に聞こえますが、これを確実に
行っている人は**世界の人口の 2%**くらいだと思います。

そして、**その 2%の人たちは年収が 5 億円以上**です。

単純そうで実はかなり大切な事です。

多くの人は朝起きたら、まず意味の無い事をしようと
します。朝起きぬけにいきなり最重要な行動をとろうと
する人は少ないのです。

メールを開けば、たくさんの新しいメールが届いていると思います。
私は一日に 200 件以上の仕事メールが入っています。

新聞を開けば、興味深いニュースが出ていると思います。

ニュースを見たら、また芸能人の面白いスクープが出ていると
思います。

....

そんな事に時間を使ったらいけないのです。

まず、**朝起きたらすぐ、一瞬で、一番大事な仕事を完了させる**のです。

それが完了したら、好きなだけメールを読んだらいいのです。

メールを開けば、毎日新しい『やる事』が出てくると思います。
ですが、まずその日にやらなければならない事をやっておかないと
新しい『やる事』に意識が集中してしまい、その日にやる事が
できなくなってしまうのです。

自分の収入に一番影響する事、『やる事』を前夜に前もって
考えておき、朝起きたら、何も考えずにすぐにそれを実行するのです。
それが完了するまで新しい事を脳に入れたら駄目なのです。

脳に新しい事が入った瞬間、次の事を考えてしまいます。

次の事を考えてしまったら、今やる事が見えなくなってしまうのです。

全ては、『**今**』なのです。

今やる事を完了させてから、次のやる事を考えるのです。

面白い事に、朝起きてすぐに最も重要な事を完了させると、その日
一日の「他のやる事」の行動スピードも加速的に速くなります。

最も重要な事、というのは大体、かなりの思考力を使わないと
完了できない物が多いので、朝、一番にこの最も思考力を使う重要な
事を行うと、その日一日の思考力が通常の 10 倍くらい維持できたまま
過ごせます。

朝一番に脳のギアをフルスピードにしておく事で、その日一日
フルスピードのまま過ごす事ができるのです。

なので、その日一日に達成できる事が通常の 5 倍から 10 倍に
自動的になってしまうのです。

朝、一番にダラダラした事(メールチェック、トイレで新聞)などをしてしまうと
その日一日の脳のスピードが『遅』に設定されてしまい、その日一日の

行動が全てだらだらしてしまうのです。

なので、朝起きたらまず最初に重要な事を完了させる。

収入に一番影響する事を完了させる。

メールチェックも新聞もテレビも見ない。

家族と会話もしない。

まず、なによりも、まず**重要な事を完了させる。**

これを今日から行ってみて下さい。

やってみたら理解できると思いますが、これを3ヶ月続けたら収入は異常な程に増えてしまいます。増える以外に選択肢がない状況になります。

全てが変わってきます。

それでは、まず『やる事リスト』を書き上げて下さい。

そして、その中から最も重要な事、収入に最も影響する事を1つだけ選んで下さい。

そして、明日の朝、それを朝一番に完了させて下さい。

サラリーマンでもビジネスマンでも同じです。

やって下さい。

これだけで収入が最低2倍になる事を保障します。

音速スピードの秘密： その2

5 分の法則

です。

物事を 5 分単位で考えろ、という事なのですが、
これは、『やる事リスト』を作成する際に、
5 分単位でのやる事リストを作る、という事です。

『やる事リスト』

を作成して一日のスケジュールを立てる人は
世の中に増えてきていますが、実はこの 5 分単位で
やる事のステップを作成する人は意外と少ないです。

世界の人口の 3%くらいの人しかやっていないと
思います。(まだ、他にやっている人を見たことが
ないのでそれ以下かも知れないですが)

そして、これをやっている人は**年収 6 億円以上**です。

断言できます。

多くの人は『やる事』リストを作成する際に以下のように
紙に書きます。

やる事リスト:

- 1: 年収 1 億円を達成する
- 2: プロジェクトを開始する
- 3: ニッチサイトを立ち上げる
- 4: ヨーロッパに旅行する
- 5: 英語を勉強する

6: マーケティングの教材を勉強する

7: ゴミを捨てる

8: 銀行振込みに行く

...

とこんな感じの『やる事リスト』を作成しがちです。

が、

実はこの方法では、一瞬で物事を達成できなくなってしまいます。

達成するのに10年かかってしまうのです。

人間の脳というのは面白い物で、何か行動をする前に必ず『想像』するという癖を持っています。

そして、『想像』ができなかった物は行動に移すまでのスピードが落ちてしまうという仕組みになっています。

これは私のメンターであるMr.Xが女性をナンパする時に必ず気をつけている事として以前教わったのですが、

女性は男性と性的関係を持つ際、まず性行為を行っている様子を想像してからでないと実際にセックスという行動を起こすのが難しくなってしまうようなのです。

なのでMr.Xははまず女性に自分とセックスしている事を想像させてから、そしてゆっくりと自然にベッドに誘うようにしているそうです。

どうやって『想像』させるか？などの具体的なテクニックの部分は公では公開できないのですが、とにかく人間は想像をしていなかった事をいきなり行動に起こすのは脳のシステム上かなり困難なのです。

なので、

セックスに限らず、どのような事でも、あなたが行動を起こす際には、まず『想像』を具体的にしてからでないと脳内で想像と行動のギャップが発生してしまい、混乱してしまうのです。

で、

なぜ、5分単位で物事を考え、そして行動リストを作ると行動スピードが上がるのか？

というと、人間が5分単位で物事を考えようとするとき、具体的に何をいつどうやってどこでどういう風に行う必要があるのかを、『自動的』に想像する必要が出てくるからなのです。

例えば、

年収 300 万円の人を作る『やる事リスト』

- ・銀行振り込みをする

などですが、

年収 6 億円以上の人を作る『やる事リスト』

- ・今日、午前 9 時 30 分に家を出て、XX 駅から XX 駅まで行き、午前 10 時までに XX 銀行 XXX 支店に到着、そして XX 窓口の山下さんに XXX 円を XXX 会社に振り込みをしてもらうように頼む（振り込み先は: XXX 銀行 XXX 支店 XXX-XXXX）

という風に具体的にどういう行動を何時何分までにとって何をどうする必要があるのか、を行動リストに書き記す必要があるのです。

上の例を読み比べてもらったら分かると思いますが、
具体的に何分単位で書けば書くほど『想像』ができるよう
になると思います。

人間は具体的に想像ができればできるほど、『考える』と
いう行為をする必要がなくなります。

そして、考える行為をしなけばしない程、ロボットのように
自動的に無意識状態で物事を遂行できるようになるのです。

多くの人がいつまでたっても行動ができない理由は、

『考える』

事をし過ぎているからなのです。

行動をする際に考えるのではなく、行動する「前」に全て
考えておくのです。

そして、実際に行動に移す際は何も考える必要がないように
すればいいだけの話なのです。

私が自分自身のやる事リストを作成する際に気を付けている事は、
その『やる事』リストを全く赤の他人の知能指数 20 の 10 才児が読んでも
確実に達成できるように『かなり具体的』に書く事です。

自分自身を 10 才の子供として考えて、それでも
そのリストを見ただけで行動に移せるように書くのです。

これを続ける事によって毎日、何も考えずにまるでロボットの
ように行動を起こす事ができるようになるのです。

正直、私自身、行動を起こしている時は何も考えていません。

考えるのは、やる事リストを作成している前夜だけで
当日は何も考えずにただリストを遂行しているだけなのです。

やってみて下さい。

今まで何で1つの事を達成するのに、10年もかかっていたのかが不思議に思う程、全てが自動的に完了していきます。

そして収入が自動的に上がっていきます。

これは本当です。

*****優先順位の付け方*****

そして、全てのやる事リストを具体的に5分単位で書くのが終わったら、そのリストを優先順位別に順番をつける必要があります。

その際、気をつけないといけないのは、とにかく・・

『自分の収入に最も影響する行動』

をトップにもってくる必要があります。

とにかく収入が増える行動をまず最初にもってきて、そして**2番目に収入に影響する行動を次に**、そしてその次・・・

と**順番をつけていく**のです。

最後に一番必要じゃない行動をとればいいのです。

今、**あなたにとって最も重要なのは『収入を上げる』という行為**なので、それを優先する必要があるのです。

私の場合は、今はすでに莫大なお金を稼ぐ事ができたので『収入を上げる』というのは、最も大切な物ではなくなっています。

私にとって今一番大切なのは、『美人にマッサージを受ける』や

『昼寝』などなので、それらを最初にまず達成するようにしています。

(今回の映画撮影は結構優先順位に入っていますが)

人によって大切な事は違うのですが、今、現在あなたにとって一番大切な事を優先に持ってくる必要があるという事です。

***** 捨てる物を決める *****

そして、

優先順位をつけていったら見えてくと思いますが、全てのやる事リストを一日で達成する事は不可能だという事に気が付くと思います。

多くの人は全ての事を一瞬でやろうとする欲張りなのでそれが逆に1つも達成できない理由になっています。

私の場合は、**最も大切な事をトップにもっていき、あまり重要でない事を『捨てる』**ようにしています。

もしくは、『**いつかやる事リスト**』として残しておいて後で暇になった時にやるようにしています。

『二兎を追う者は一兎も得ず』

と言うように、**全てを同時にやろうとしない事**です。

一番大切な事を順番に達成していき、重要でない物を忘れるか、後でやるようにして下さい。

それだけで、大切な事を達成しくスピードが 80 倍になっていきます。

.....

収入を上げるというのは、実は本当に簡単な事です。

知識に投資し、勉強し、覚えた事をやる事リストに書いて
それを素早く行動に移す、

失敗したら、また次の案を考えて、またやる事リストに書き、
そして素早く行動、

この繰り返しなのです。

『いつまでたっても収入が上がらないのですが、
億万長者になるのは本当は無理なんじゃないですか？』

と諦めかけている人がたくさんいます。

が、

勉強、そして行動、勉強、そして行動、という
本当に単純な事の繰り返しだけで億万長者でも
大富豪でもなれるのです。

諦めるのはまだ早いです。

知識を貪欲に吸収し、そしてその知識を音速で
行動に移して下さい。

収入面だけでなく、人生、色々な面において
自分のやりたい事を全てできるようになります。

40 歳まで月収 30 万円だった私が言うのです。

これは本当です。

まだ 86 つくらい残っていますが、どんどん
具体的に強烈なテクニックを公開していきます。

どうですか？億万長者はやはり違いますよね（笑）
しかし、あなたがこれをまだ読んでいる、という事は、億万長者になれる要素が**大いに
ある**、ということです。

自分の欲求を知り、自分のすべき事を把握し、目標をしっかり設定し、無駄をなくして
突き進むだけで成功するのです。正直、誰でもできると思いませんか？

成功に学歴や職歴なんて関係ありません。
既に成功者達が検証し、結果を出している方法がここにあるのです。あなたはそれを
信じて突き進めばいいのです。

とにかく、インプットだけをしてアウトプットをしない頭でっかちにはならない。
日々頭をやわらかく、検証を繰り返し、あなたの成功体験を積み重ねていってください。

最後の魔法は検証についてです。

【魔法5】 検証をする

成功者は必ず仮説・検証を繰り返し、しっかりと分析をしています。

＜継続的な仮説と検証を繰り返す Plan→Do→Check→Analyze (PDCA)＞

そうやって問題解決能力を養うのです。

検証を繰り返し、分析をすることで、何故成功したのか、何故失敗したのかがわかるのです。

多くのネットビジネス実践者はなんら検証もしないため、一度爆発的に売れても何故売れたのか理由がわかりません。当然何故売れなくなったのかもわからないのです。

リストマーケティング(メルマガアフィリエイト)の場合は、何故読まれたのか、何故クリックされたのか、逆に何故されなかったのか。そして何故成約率やクリック率があがらないのか、しっかりデータを取り、分析をすることが大切なのです。

失敗を恐れずに、とにかく普段から検証を繰り返すクセをつける。

失敗を恐れて前に進めない人は、失敗もしない代わりに成功もしないのですから。

「これはどうなんですか？」と何でもかんでも自分で調べたり行動したりせずに聞く人がいます。

気になるのならやってみればいいのです。

やってみてはじめてわかることがあるのです。百聞は一見にしかず、って言うでしょう？ 人から聞いて得たものは応用が利かないものです。

自分で検証してこそ力がついていくんですね。

仮に成果につながらない結果となっても、

それはあなたの**成功するために必要な一つのステップ**でしかありません。

失敗と成功は紙一重。

恐れずに進みましょう。

さて、本レポートでは、マインド面に重きをおいて書かせていただきました。テクニックよりもマインド。マインドを鍛えて初めてテクニックに移行する事で効果が最大化するのだと私は思っています。

何も行動せずに終わってしまう人は、とりあえず「**宝地図**」と「**やることリスト**」「**目標設定シート**」だけは作ってみましょう。

面倒くさがっていては現状を変える事はできません。この機会に、しっかり行動する癖をつけましょう。

最後に・・・、

最後までお読み頂きまして、本当にありがとうございます。
ここまで読み終えたあなたは、きっと希望に満ち溢れている事と思います。

成功する為に必要なことは、

『成功する為のマインド作り』

と、

『行動することと継続する事』

につきます。

当然、揺るがないマインドを持てた後、コピーライティングのテクニックを学ぶ必要があるでしょう。しかし、既にやらなければならない事、目標を決めたあなたには、それらは成功する為に必要な1ステップにしか過ぎません。つまり簡単に乗り越えられるでしょう。

あなたがこのレポートを読み成功するイメージを掴み取り、
さらに実践する事で成功することができますことを、心より祈っております。

ご意見、ご相談はいつでもお気軽にどうぞ。⇒ income110@yahoo.co.jp

あなたが、**5%の成功者**になられる事を、心より祈っております。

アフィリのススメ さとちん こと 佐藤 いずみ