

スペシャル特典

行動を
継続するための

”最強マインド
セット”集

—

■著作権について

本冊子と表記は、著作権法で保護されている著作物です。本冊子の著作権は、発行者にあります。本冊子の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

■使用許諾契約書

本契約は、本冊子入手した個人・法人（以下、甲と称す）と発行者（以下、乙と称す）との間で合意した契約です。本冊子を甲が受け取り開封することにより、甲はこの契約に同意したことになります。

1. 本契約の目的: 乙が著作権を有する本冊子に含まれる情報を、本契約に基づき甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。
2. 禁止事項: 本冊子に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本冊子から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本冊子に含まれる情報を使用できるものとします。
3. 損害賠償: 甲が本契約の第2条に違反し、乙に損害が生じた場合、甲は乙に対し、違約金が発生する場合がございますのでご注意ください。
4. 契約の解除: 甲が本契約に違反したと乙が判断した場合には、乙は使用許諾契約書を解除することができるものとします。
5. 責任の範囲: 本冊子の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても乙は一切の責任を負いません。

- ✓“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”

でこれらの壁にぶち当たる。

これらの壁を突破しない限り…

あなたの“成功”はあり得ない。

普通の人はどうすれば、

“行動”

でき、それを

“継続”

できるのか？

スキル 0、知識 0、人脈 0 の私が、
わずか 6 ヶ月で独立を果たした僕が、

「その答えを授けます」

あなたに送る…

“行動”を“継続”するための
最強マインドセット集。

著者 しゅう

僕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。

思いのままに行動を継続することができ、

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、
あらゆる面で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「行動できない」と悩み、
落ち込んでいるのを横目に、

あなたは異常なままでに行動し続け、

「もういいよ…」

と困ってしまうほど、

それぐらい、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。



自分の望む理想の現実を
手に入れるために、

「行動」が必要であることは
十分に理解しているはずです。

今回の内容を理解し、
迷わず行動できるマインドを整え、

SNS 運用に打ち込んでください。



全ては土台にある
マインドで決まります。

では、本題に入りましょう。

《目次》

第1章
人間の本質

第2章
“モチベーション”と“テンション”

第3章
考えた時点で“負け”

第4章
目標にリアリティがあるか？

-最後に-

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。

“人間の本質”

僕もあなたも紛れもなく“普通の人”です。

普通の人が行動を
継続するためには、

この“人間の本質”を理解し、

その上で適切な
対処をしていかなければ、

《第1章 人間の本質》

何をどう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、

行動を継続できるなら、
苦労しないですね。



これだと、
多くの人が途中で“挫折”します。

《第1章 人間の本質》

それはあなたが悪いわけではないのです。

意志が弱いとか、

そういうレベルの話ではなく、

「挫折して当たり前」

ということです。

そもそも会社員の場合、

“副業”なんてやらなくても

生きてはいけますからね。

《第1章 人間の本質》

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。

【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。

一部の感覚派・天才肌の人間を除いて、
必ず楽な方に引っ張られます。

《第1章 人間の本質》

つまり、

負荷のかかる作業を毎日続けていく…

なんていう事はできなくて当たり前です。

先ほどお伝えした通り、

会社員であれば副業を

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ます”

さらに独学で、

SNS 運用をやっている方の場合、

《第1章 人間の本質》

それが「正しい」という確信も持てません。

もはやこう考えると、
継続できなくて当たり前ですね。

「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。

《第1章 人間の本質》

「とりあえず、頑張るぞ！」の
精神で行動は継続できません。

【人間の本質 2 人間の恒常性】

人間には、

“恒常性”

という機能が
備わっています。

分かりやすく言うと、

《第1章 人間の本質》

- ・常に変わらないでいようとする力
- ・変化しないように元に戻ろうとする力

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。

《第1章 人間の本質》

なので、SNS を運用し、
現実を変えようとする、

本能的には「変化」を恐れるので
行動にブロックがかかります。



なので、ちょっとしたでも
負荷がかかって「面倒だな」

とってしまうと、

《第1章 人間の本質》

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…

については第4章で詳しく解説します。



《第1章 人間の本質》

その前に、

まだ少し理解しておかないと
いけない部分がありますので、

具体的な対処法に入る前に
もう少しお付き合いください。

《第2章 モチベーションとテンション》

よく、行動を継続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？

これ、実は多くの人が
“勘違い”しています。

モチベーションというのは“動機”ですから、

- ✓ ネット起業したい！
- ✓ 親や友人に認められたい！
- ✓ パートナーのために稼ぐ力をつけたい！

このような思いを
モチベーションと言います。

《第2章 モチベーションとテンション》

これらが無くなることはないはずです。

多くの人は、これらの思いを
ずっと抱えています。

ですから、
“モチベーション”というのは、

“基本的に無くならない”

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”

《第2章 モチベーションとテンション》

つまり、結果を出せない日が
続くことによって、

テンションが下がっている
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、

《第2章 モチベーションとテンション》

テンションが下がるのも当たり前。

このテンションが
ガタ落ちしてしまった時でも、

作業を止めないことが大切です。

意外かも知れませんが、

成功している人でも、
“テンションの浮き沈み”はあります。

私自身もあります。

《第2章 モチベーションとテンション》

自分自身でテンションが
下がっていることを認識していますから。

それでも、作業をやめることは
一切ありません。

そのおかげで、

安定した収益を
生み出し続けることが可能です。



《第2章 モチベーションとテンション》

ちなみに会社員という仕事は、

職場に行かなくてはいけない
(無断欠勤すればクビ)ため…

テンションがいくら

下がろうとも出勤しています。



ただ、会社員が副業として

コンテンツビジネスをやる場合、

《第2章 モチベーションとテンション》

強制力が一切ないため、
具体的な対処が必要です。

これについても第4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、

《第2章 モチベーションとテンション》

“モチベーションではなくテンションである”

ということを頭に、
たたき込んでおいてください。

そして、どんな人間にも

テンションの浮き沈みはある
ということも覚えておきましょう。

あなたも例外ではありません。

《第3章 考えた時点で負け》

一部の感覚派・天才肌の人間は、

考える前に自然と
行動ができてしまいます。

しかし、私含め普通の人には、

「やろうかな」

「どうしようかな」

と1度、頭の中で考えてしまいます。



《第3章 考えた時点で負け》

その状態に陥ったとき、

人間は、

“やらない理由を
見つけるのが上手い”

- ✓今日は疲れたから休んでもいいかな？
- ✓明日は予定が空いているから明日にしよう
- ✓先にお風呂に入っておくか(その後やらない)

挙げたらキリがないですが、

《第3章 考えた時点で負け》

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出します。

結果、行動しません。

つまり・・・

“考えた時点で負け”

です。

《第3章 考えた時点で負け》

これを頭に
叩き込んでおいてください。

人は行動する時に、残念ながら
考えた時点で負けなのです。



やるかどうかを考えている時点で、
やらない可能性を大きくしています。

《第3章 考えた時点で負け》

仮に最終的にやらなかった場合、

その考えてい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”

という考え方が必要となります。



《第3章 考えた時点で負け》

一度、このモードに入ってしまうと
無敵状態になります。

「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。

こうなると自然に
結果が伸び続けます。



《第3章 考えた時点で負け》

では、あなたが
そのモードになるためには

どうしたらいいか？

いよいよ、

その具体的対処法について
次の章で解説します。

《第4章 目標にリアリティがあるか？》

第1章から第3章までの
内容を踏まえて上で、

この章を、
じっくりと読んで頂きたいと思います。

ここまで読んだ“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。

《第4章 目標にリアリティがあるか？》

そんな“あなた”にたった1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、

《第4章 目標にリアリティがあるか？》

「Web 起業したい！」
という目標があるとします。

多くの人はそこで

「Web 起業したい！」
とは思っているものの、

そこで、
思考停止です。



《第4章 目標にリアリティがあるか？》

そのため、いざ作業しようと思うと、
具体的なイメージも湧いてないし、

「疲れたなあ」

なんて思ってしまえば、
体は全く動きません。

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。



《第4章 目標にリアリティがあるか？》

そこで…

「Web 起業したい！」

という目標に

“リアリティ(臨場感)“

を持たせます。

(例)

- ・ ○月○日に会社をやめ独立する
- ・ 退職日から逆算して○月○日に上司へ報告、退職届を提出するのは○月○日

《第4章 目標にリアリティがあるか？》

- ・ ネット起業した後は、
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？
- ・ 独立した自分は、
周りの友達からどんな風に見られている？
- ・ 月100万稼げるようになったら、
まず何を買う？
- ・ 欲しい物を買えた時、
体験してみたいことを体験した時の感情は？
- ・ 1日のスケジュールを全て決めることができるけど、
スケジュールはどう過ごす？

《第4章 目標にリアリティがあるか？》

- ・海外旅行はどこに何泊する？

etc

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。



といたしますか、決めましょう。

《第4章 目標にリアリティがあるか？》

すると、

脳内はその光景で埋めつくされます。

慣れてくると、これを1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？

何か作業をする時に、

一切のブロックが無くなります。



《第4章 目標にリアリティがあるか？》

なぜなら、
今からその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

と脳が思うので、
迷わず取りかかることができます。



《第4章 目標にリアリティがあるか？》

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ください。

これ自体はかなり楽しいので
良い意味でクセになります。

無意識に目標を脳内で
リアリティ化できるようになり、

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”

《第4章 目標にリアリティがあるか？》

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。

自分で自分の脳をうまく利用してください。

あなたも、目標にリアリティを持たせて

イメージしまくってください。

よろしいですか？

《第4章 目標にリアリティがあるか？》

あなたは、

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ます



信じて続けてみてください。

あなたにも必ずできますよ。

-最後に-

いかがでしたか？

私がこれまで Web 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、
試行錯誤を重ねてきました。

そして、
辿り着いたのがこの考え方です。

**どんな人にも効果を発揮できる
方法だと確信しています。**

-最後に-

もちろん、他に、

ライバルを見つけることや、
強烈に避けたい未来を想像する

などの方法がありますが…

今回お伝えした方法が、
経験上、一番効果を発揮します。



-最後に-

これから先、あなたは、

稼げる自分になるまで、
多くの“壁” にぶつかるはずです。

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

で突っ走ってください。

今回お伝えした内容は、
万人に共通です。

-最後に-

行動をやめてしまい、

無意識に言い訳を

作ってしまう自分が嫌になりますよね？

あなたは、

もうそんな自分とお別れです。

脳内でイメージした未来を

あなたの手で必ずつかみ取りましょう。



-最後に-

当たり前ですが、

人生は1度きりです。

脳内でイメージしたことは全て実現する。

そのぐらいの気持ちで

Web ビジネスに取り組んでください。

最後まで読んでいただき、

ありがとうございました。

公式 LINE へ感想をくださいね。

しゅう