



継続術 第1回

考え方を修正する

ご質問です！！

- ☑ 継続できないのは自分がだめだから・・・
- ☑ 継続できるのはごく主に一部の人だけ・・・
- ☑ 自分なんかはそんな何十年もできるわけがない・・・
- ☑ 継続はマインドが重要・・・
- ☑ 根性がないから継続できない・・・



安心してください

全て **うそ!** です



はじめに

「継続術」とは

「**カイゼンを伴った継続力**」を身に付ける技術(10個+2個の要素)

「自己投資の最強の能力であり、最強の資産」

だが

「何か直接的な結果を得るものではない」

例)資格を取得するなど

誰でもやれば身に付けれるが、今までの学習法とは大きく違う。

注)学習法を変えなければ、身に付けることは困難



この重要さに気づいた方は大正解！

☑わけわからない投資話にのらなくていい

☑好きなビジネスができる

☑嫌な人とはくまなくてもいい

☑どの自己啓発でも結局は「行動」しつづけることという。でもそれできてる人って？

☑セミナービジネスの2割は成果出す人、8割は成果が出せない理由もわかる



今までの学習法

講師の話を聞く

メモをする

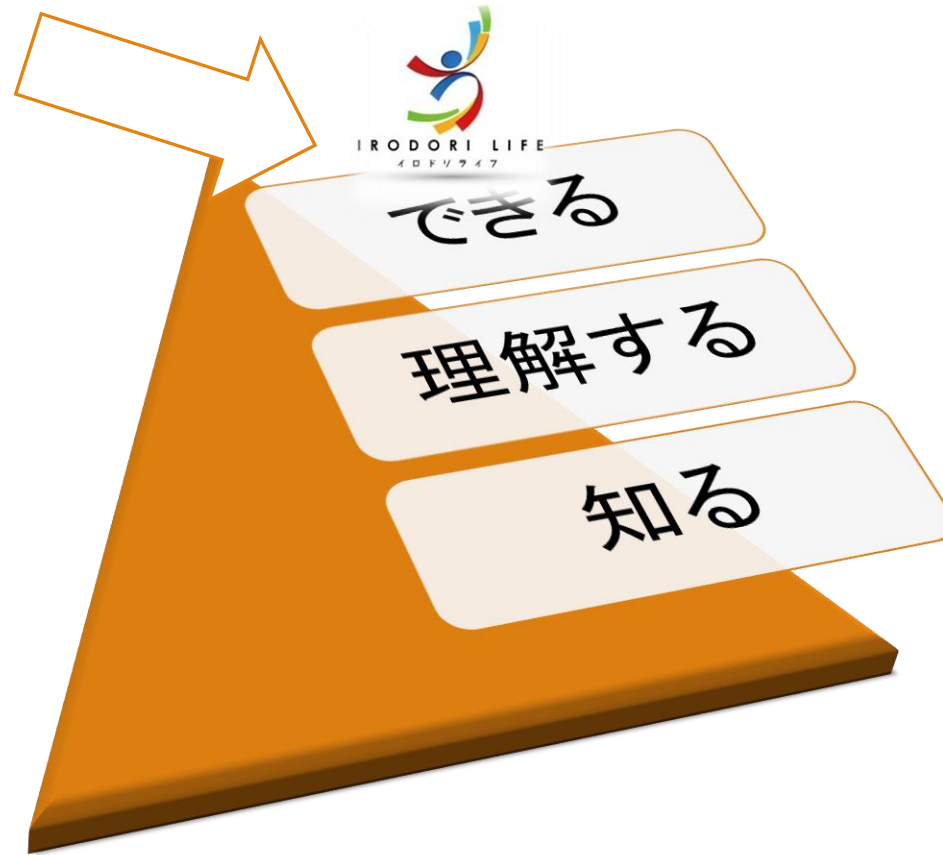
理解する

やってみる。できなくてもいいや…



この継続術が目指すべきこと

ここ



よくある感じ

☑「わかっていますよ。わかっていますよ」といってできてない

☑「知っていますよ」説明してくださいというとできない……

☑わかってはいるんだけどねー

☑いろいろと知識はあるけど、何ができるの？と聞いたときに、自信をもって答えられない

などなど



でははじめましょう！



本日の内容

- ①めげそうな時の自身の状態を把握する
- ②自身の調子のいい習慣を把握する
- ③めげそうになる前に対策をいくつか実践する
- ④考え方を修正する方法を学ぶ



現在お困りの事は？

現在何か困っていることは？全て書き出してみましよう

-
-
-
-
-
-
-



受講した得たい結果？

この講義を受けることによってどのような事を得たいですか？

カイゼンを伴った継続力をみにつけることによって、達成したいことは？

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・



現在めげそうなことはありますか？

現在めげそうなことがあればそれを書き出してみましよう

-
-
-
-
-
-
-
-
-



過去めげそうな時はどんな状態？

過去めげそうな時はどんな気分でしたか？

例) 毎日が死にそうな気分だった。毎日が絶望的だった。

過去めげそうな時は体はどうでしたか？

例) いつも腰、肩がこる。心臓がバクバクいう



過去めげそうな時はどんな状態？

過去めげそうな時はどんな行動がありましたか？

例)だれともしゃべらずに家に引きこもっていた。涙が止まらなかった。

どんなことを考えていましたか？

例)仕事やめれないかな？周りの人が全くやってくれない



過去どのようにのりこえましたか？

過去めげそうだったけど、どのように乗り越えてきましたか？

-
-
-
-
-
-
-
-
-



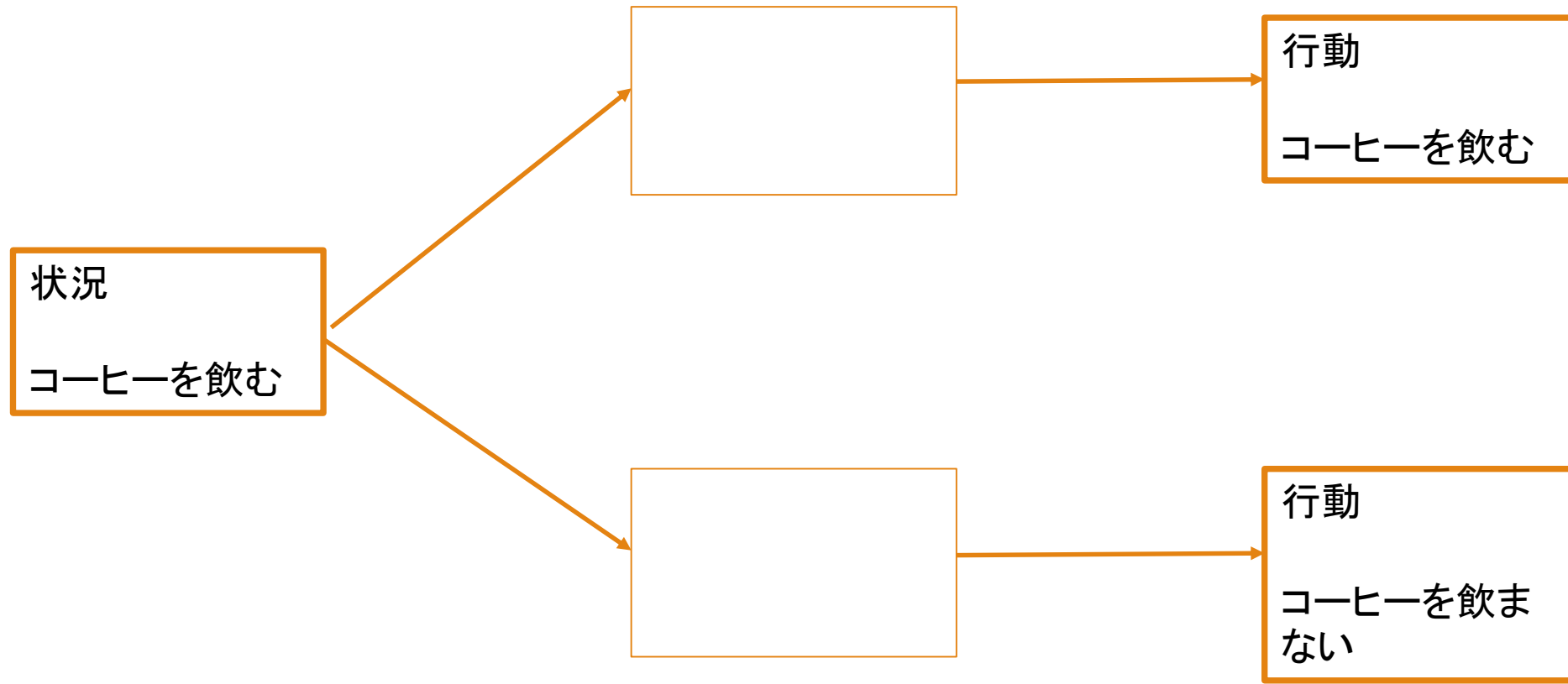
現在どうして脱出できないのか？

どうして現在めげそうなことから脱出できないのでしょうか？

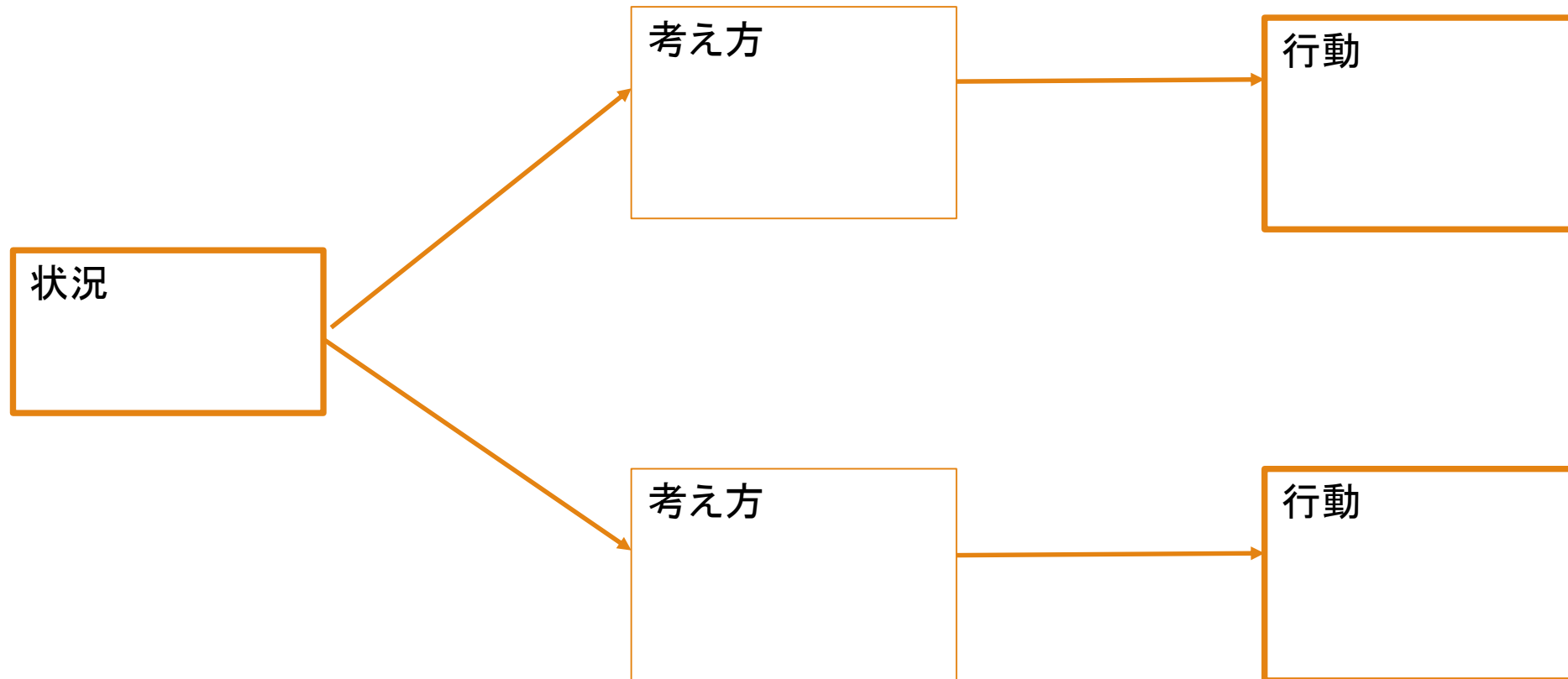
-
-
-
-
-
-
-
-
-



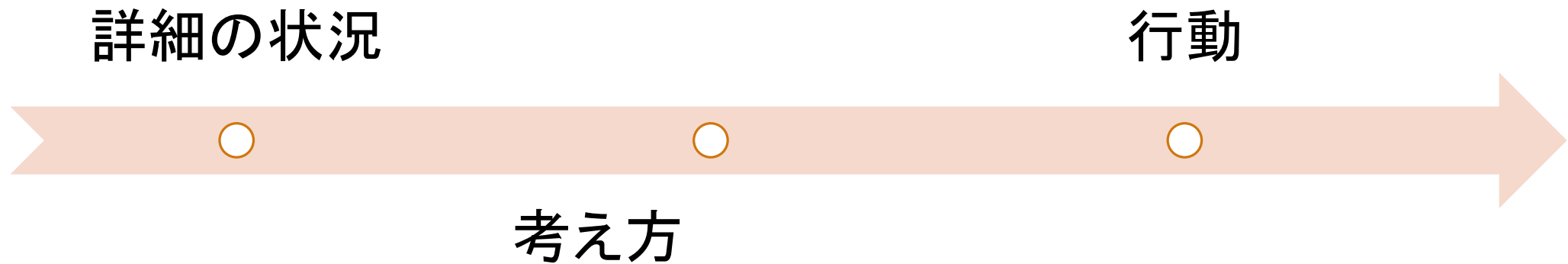
考え方と行動の原理



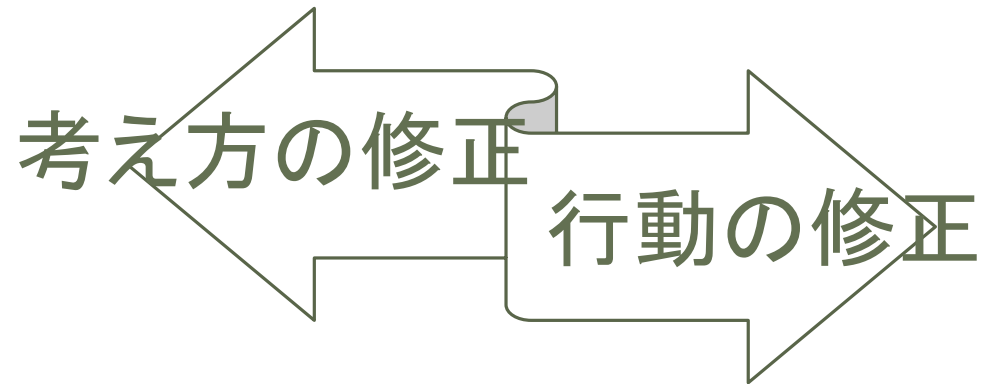
現在の考え方を当てはめてみましょう



考え方修正の練習を100回は練習しましょう！



アプローチの仕方は2パターン



考え方の修正アプローチ:感情と考え方を切り離す。感情の数値に変化があることを
しる(感情は瞬間湯沸かし器)

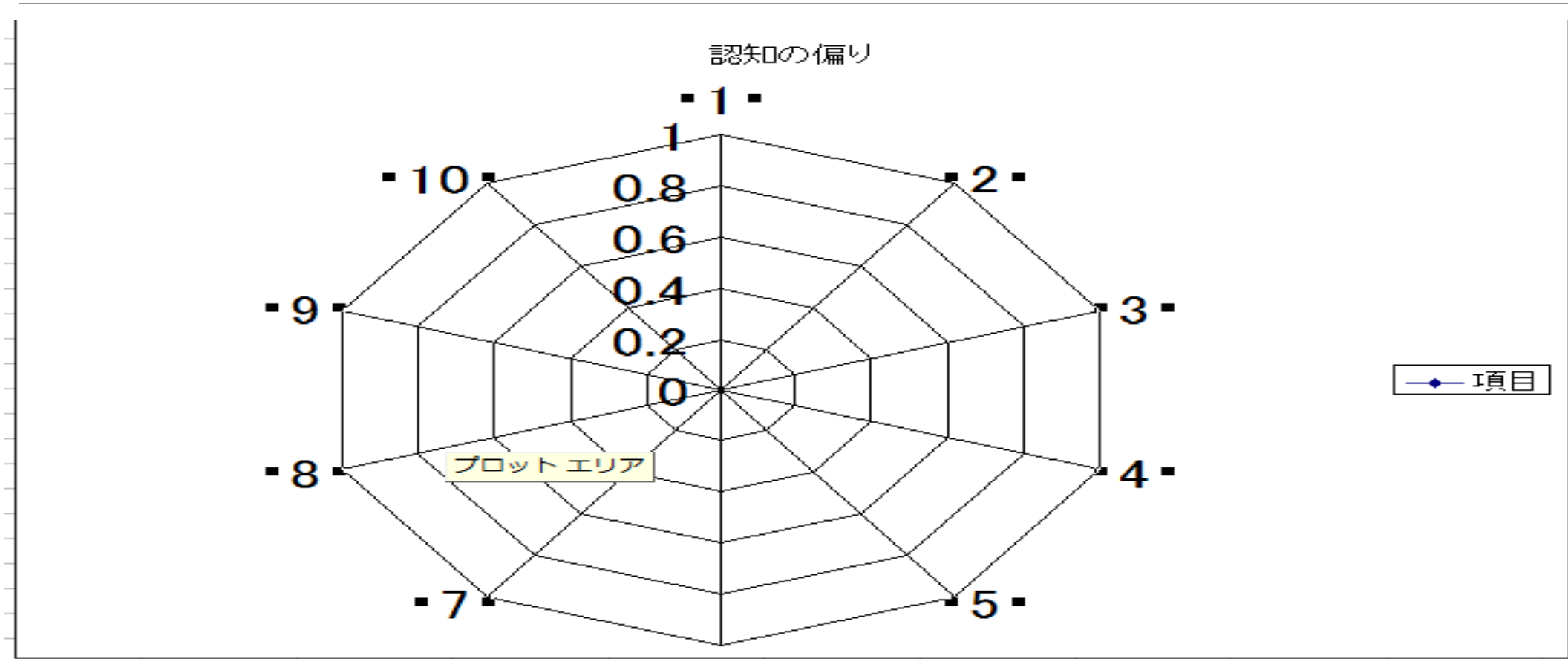
行動の修正アプローチ:一般的なアプローチ。「明日までにこれをやってきてー」とか
いうアドバイス。しかしこれがだいたいできないので、「考え方の修正アプローチ」

考え方の種類

- ①二分割に考える思考・・・うまくいったか全然ダメかどちらかしか認めない
- ②行き過ぎた一般化・・・少しでも不幸なことがあると、すべて不幸だと感じる
- ③最悪の考え・・・いつも最悪の事態を考えていて、自分に起きやすいと感じる
- ④マイナス思考・・・良いことがあってもまぐれにすぎない、という否定的思考
- ⑤否定的未来・・・ささいなことからいつも否定的な予測が浮かぶ
- ⑥自己関連づけ・・・自分はいつも誰かから注目されている(特に悪い行い)
- ⑦過度の責任性・・・周囲の悪いことは、全部自分に責任がある
- ⑧べき思考・・・理由もなく、人は絶対に～すべきだと確信している
- ⑨低自己評価・・・自分は何をやってもまともにできない、ほかの人より劣っている
- ⑩拡大視・縮小視・・・あることを極端に大きく考えたり、逆にささいなことだと感じたりする



チャートに表現してみましよう



考え方の偏りについて

考え方の偏りについてそれが悪いということではなく、自身の考え方の偏りが苦しめている場合もあります。

自分の考え方の傾向を掴むことによって、その考え方がより適切になるように考えていきましょう。

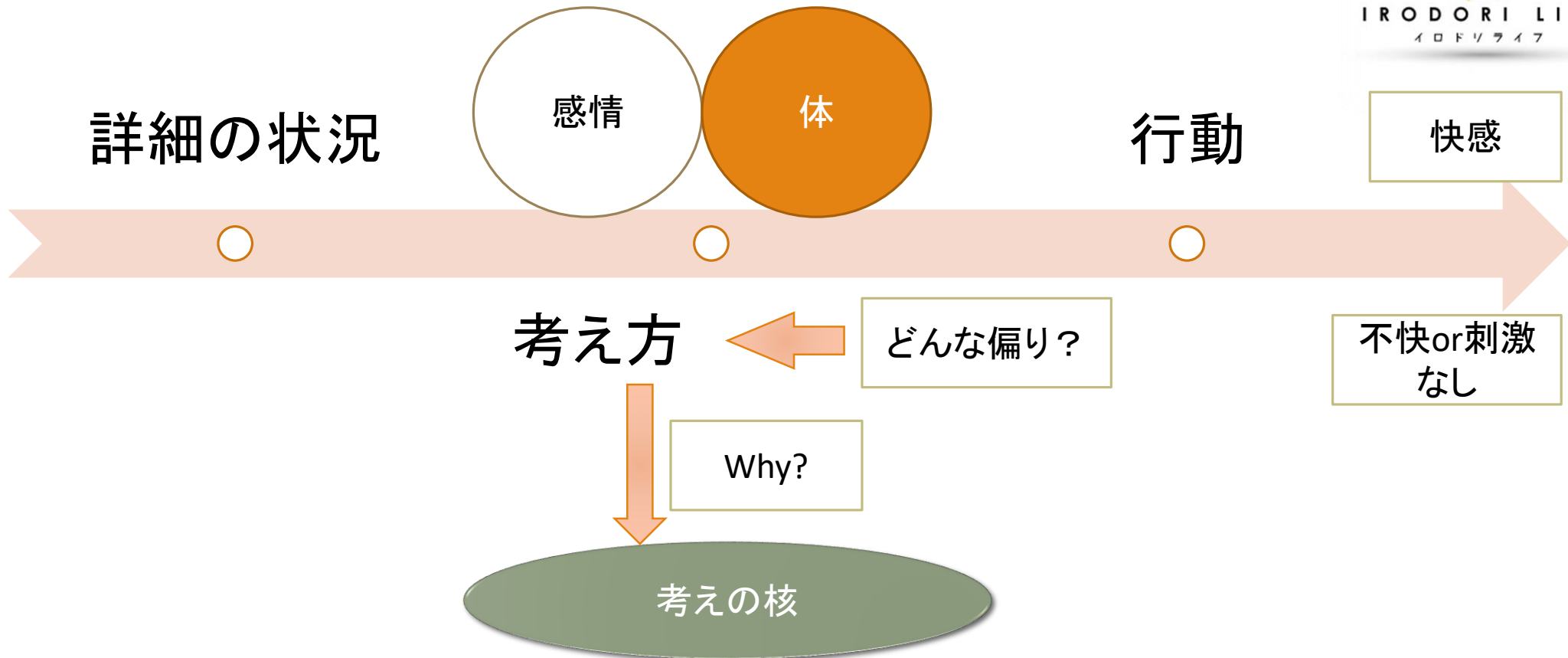
どの考え方が悪いということではなく、「どの考え方も正解」ということを念頭に置いてください。

考え方を広げるには？

- ①いろいろな人と話す
- ②例) 自己啓発本(「人を動かす」「道は開ける」)を読む。しかし自己啓発本は考え方のアプローチのみ
- ③自身が考えたことを意識し、紙に書き出してみる。そして違う考え方がないか考える。
- ④相手の立場になってものごとをみってみる
- ⑤同じような悩みを持っている親友がいたらなんとアドバイスしますか？
- ⑥自身の危険なサインは？
- ⑦考え方が身体に及ぼす影響をみる。
- ⑧考え方と感情を意識する。



実は他の要素もあります！



めげそうな時に実践すること

例) どうしてめげそうなのか？紙にかいてみる。何故めげそうなのか理由を明確に。そしてその対策案を考える。

-
-
-
-
-
-
-



考えかたを広げる

現在困難な出来事を1つあげる

例) ブログが毎日かけていない

その際「ふと思ったこと」を1つあげる

例) 私は1記事もこの1週間かけていない・・・なんてダメなんだ

他の考え方がないか？

例) そもそもブログをかいているだけで凄いのでは？

アイデアを書き出す



気分の変化をしろ

感情には

つらい

悲しみ

怒り

などの感情があります



気分の変化をやる

ふと思った考えに

「あなたの主観的感情変化を確認するため、パーセンテージで表示しましょう」

100%が死ぬほどの感情としましょう。0%全く思わない。

例)

ブログが毎日かけていない

⇒なんて私はだめなんだ・・・

悲しみ60%



考え方のアイデア出し

思いつく限り考え方のアイデアを出しましょう

思いつかなければ、同様に悩んでいる親友がいたとして、その人にアドバイスするつもりでやってみましょう

-
-
-
-
-



感情の変化をとらえてみましょう

アイデアだしをした中でもっとも「しっくりきたもの」に「☆」を付けてみましょう。

そしてそれを感情のパーセンテージでどのくらい低下したか、確認してみましょう。



最後に

物事は全て正解ですが、世の中にはいろいろな見方があります。

同じものを体験したとしても、考え方というのは人それぞれです。

まずはご自身の考え方の傾向を掴み、それに気づいてください。

そしてその考え方は修正でき、そしてコントロールできることを知ってください。



別件ですが...

ビジネスで成功するか、成功しないかは

「やり抜く力」

つまり**「カイゼンを伴った継続力」**を身に付けることが重要だと思いました。

しかし実はそれは1つの側面であって、ビジネスの成功には

「あるカギ」が重要だと思いました。

それは・・・

ゼロの領域

ビジネスだけでなく、人生の成功、超越した空間を行き来することができる能力！

それを

「ゼロの領域」

と定義します。

え？ ついに小田は頭おかしくなった？

そうかもしれません・・・

でもきっとおもしろいですよ(笑)

継続術新コース

「プログラム ZERO」

キーワードは
「7D3M7D」
です!

継続術遂に完結！

【受講資格】

- (1)各漫画を読んでいること(「ワンピース」「ハンターハンター」「ドラゴンボール」「北斗の拳」)
- (2)月給1000万以上の収入がある方(収益で可)
- (3)I'm an artist!と思い、「自身が思う世界」を創造したい方！
- (4)English speaker only!

Program Zero

It is the only program all over the world!

Do you wanna dream come true whatever you want?

If you try to do your own possibility of limit,I will give you my lesson!

Let's start!

Are you ready?



What is the business?

What is the business for you?

- to gain money?
- to contribute society?
- to spend your life with satisfied

And so on . . .



Decide it!

I think whatever you want!

But if you want to success your business,I will show you one point!

It is・・・

Into the ZERO area



?

Oda-san!

Are you okay?

Are you crazy?

NO!

I'm okay !

I want to think I'm normal!

:)



Let's start!

Zero area make you happy and you want to do whatever you want!

See you next area!



まとめ

- ①めげそうな時の自身の状態を把握する
- ②自身の調子のいい習慣を把握する
- ③めげそうになる前に対策をいくつか実践する
- ④考え方を修正する方法を学ぶ

次回 継続術 第2回 「目標設定の仕方」

