

2022.3.12 UN-SHELLY AKADEMY

3月勉強会

始める前の心得

継続するための心得

Ann Yamamoto

始める前の 心得

覚悟を決める

どんなこともやるからには覚悟
を決めて挑まなければ中途半端
で、結局は失敗する



数
の
概
品
録

覚悟のないものに 成功はない

イチロー

小さいことを積み重ねることが、とんでもないところへ行く、ただ一つの道。

アインシュタイン

天才とは努力する凡才のことである。

シェイクスピア

たとえ小さな斧でも、数百度これを打てば堅い樫の木も切り倒せる。

自己投資とは 覚悟料

対価と覚悟は比例する

大きな対価を支払う時大きな覚悟が必要
その分無駄にしないようしっかり取り返そうと覚悟を決める



犠牲を払うことで覚悟が決まる

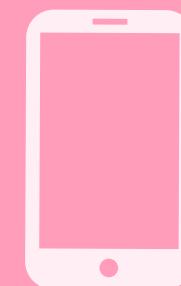
行動するための動機付け



チラシを配って
サロンを始める



スキルを磨いて ビジネスをする



ソーシャルメディアで アピールする

目標を立てて 計画する

戦略とプロモーション

セルフ プロモーション

覚悟を決める

何事も覚悟が大事！覚悟を持って挑め

自己投資する

情報はタダではない。人が長い時間と労力
や知識経験などを積み上げてきた結晶。
それに対価を支払うのは当然と思え

目標を決める

目標を得た先の未来までイメージする

計画を立てる

目標が達成したところからの逆算で計画
を立てる

継続する

即実行し達成するまで継続する

実行し継続する

即実行し達成するまで継続する

目標達成

手に入る

夢

叶う

行動を継続する
大切さ
継続には凄い力
がある

イチロー

小さいことを積み重ねることが、とんでもないところへ行く、ただ一つの道。

アインシュタイン

天才とは努力する凡才のことである。

シェイクスピア

たとえ小さな斧でも、数百度これを打てば堅い樫の木も切り倒せる。

成功する人とは？

凄い人だから継続できた
のではない。

あなたと同じ人です！

継続できたからこそ凄い結果
を出す人になれた。

もし違ったとしたら…

小さなことをコツコツ継続
しなかったから。

今凄い成果を出して
いなくても大丈夫。

これから継続ができれば、
誰もが人生を変えるほどの
結果を出せる

簡単にできる

継続のコツ

- ①無理をしない
- ②最低限の内容を決めておく
- ③宣言する
- ④休んだらすぐ再開する
- ⑤仲間と繋がる
- ⑥なりたい自分をイメージする
- ⑦記録する
- ⑧常に目的を意識する
- ⑨行動した自分を認める
- ⑩継続しながら目標を底上げする



①無理をしない

高い目標を立てない

モチベーションの高い時に立てた目標は失敗に終わる最大の原因

習慣にできるレベル

コツコツと積み上げてこそ継続が成功する。そのためには習慣にしておくことが重要

②最低限の内容を決めておく

面倒でないすぐにできること

1日忘れると億劫になり継続ができなくなるため、面倒でなく簡単にできることを決めておく

欲張らない

あれもこれもと沢山のタスクにしないこと

③宣言する

宣言のプレッシャー

人に言った手前やらなくてはとプレッシャーが継続の原動力となる

使命感に駆られる

言ったからにはやらなくてはと使命感に駆られる

できなかつたら恥ずかしい

できなかつたら恥ずかしいという思いから実行しようとする

④休んだらすぐ再開する

1日休んだらすぐ再開する

1日休むと気が抜けて継続できなくなるため、休んだらすぐに再開する

先延ばしにしない

1日休んだことが問題ではなく、先延ばしにすることが大問題

⑤仲間と繋がる

同じ目標を持つ仲間と繋がる

共通の目標を持つ者同士繋がることで、日々のモチベーションの維持ができる

報告や応援しあう

お互いが報告し応援しあうことでモチベーションが持続し、行動を止めようとする思いに歯止めがかかる

⑥ なりたい自分をイメージする

なりたい自分を明確化する

行動した結果、どんな自分になりたいのかを明確に決めてイメージする

理想をアウトプット

理想の自分のイメージの絵や写真を見えるところに貼る。紙に書いて毎日見る、声に出すなど忘れない環境を作る

⑦記録する

積み上がった数字を更新したくなる

行動したしたことを毎日記録する

積み上げた数字を0にしたくない

徐々に積み上がっていくと嬉しくなり、積み上げたものを0にしたくないという思いが継続する力になる

積み上げた数字が自信になる

頑張って続けてきた思いと経験が自信に変わる

⑧常に目的を意識する

行動の目的を明確化

やっていくうちに目標を失うことがあるため何のためにやるのかしっかりと目標を意識する

目標を手に入れた先をみる

目標を達成するだけを意識するのではなく達成した未来の姿をイメージする

目標がブレないように紙にかく

常に目標を意識して目標がブレないように紙にかく

⑨ 行動した自分を認める

行動した自分を褒める

3日も続いた！と行動した自分を認め褒めることで自尊心が高くなる

決めたことができる

自分は決めたことができる人間だと認めることで確固たる自信を植え付ける

自分なら必ずできる！

自信が継続力の向上になり困難になっても継続できる方法を見つけることができるようになる

継続のコツは10のコツを実践すれば誰でも

人生を変えられる ことができる

あなたは行動しますか？



