

立ち読みPDF

人材育成コンサルタント

松本幸夫著 Yukio Matsumoto

強力なモチベーションを作る
15の習慣

Forest
2545
Shinryo

はじめに
習慣を変えれば、
人生は変わる！



「なんで、私のやる気は、長続きしないんだろう?」

そのように思っ、本書を手を取ったことと思う。
まずは、そんなあなたに聞いてみたい。

人生で成功する人ではない人。

その差は、いったいどこにあるのだろうか?

私は今まで25年間で15万人以上に人財育成コンサルタントを行い、数多くの一流経営者、実業家に出会ってきた。

その中で、はっきりと分かったことがある。

それは、「人生で成功する人ではない人の間には、ほんの小さな差しかない」ということだ。

学歴? 才能? 資産? 容姿?

全部違う。

実は、そういったものは、人生の成功とあまり関係がない。

では、人生を左右するのは、いったい何なのだろうか？

普段、どのように考えているか？

普段、どのように話しているか？

普段、どのように時間を使っているか？

普段、どのように目標設定をしているか？

そう、人生を左右するのは、こうした日々の習慣である。

ちょっとした習慣の違い、そして積み重ねが、やがて大きな差となるのだ。

成功をおさめている人の習慣には、驚くほどの「共通点」がある。

そして、それらは特別難しいことではない。

誰でも実践できることばかりだ。

しかし、多くの人がそれを知らない。
知らないがために、人生がうまくいかず、悩んでいるのである。

私は、プロのセミナー講師として、人前で話をする仕事をしている。

もう25年以上も、だ。

私に、人前で話す才能があったからだろうか？

それは違う。実は、私は幼少のころから、極度の「あがり症」に悩んでいた。

人前で話すことはおろか、1人の人間と面と向かって話すことすら、まともにできなかつたのである。

なぜ、そんな私が「あがり症」という強烈なコンプレックスを克服し、人前で話をするプロになれたのだろうか？

そのきっかけは、あるセミナーだった。

「あがるのは、実はいいことなんです」

たまたま参加したセミナーでそのように言われて、衝撃を受けた。と同時に、今までの考え方が根底から崩れた。

「あがるのは悪いことではなく、いいことだ」

そのように、私の「考え方の習慣」が変わったのである。

人間、考え方が変わると、行動が変わる。

少しずつ、私は人前で話すようになった。貧乏人が大金持ちになるかのごとく、究極の話ベタだった私がトークのプロになれたのは、その積み重ねの結果だ。

習慣を変えれば、人生は変わるのである。

これは、本書のテーマである「モチベーション」についても、同じことが言える。

「なんで、私のやる気は、長続きしないんだろう？」

そういう人はたいいてい、やる気を維持させるための「習慣」を持っていない。私に言わせれば、やる気が長続きしなくて、当然である。

でも、安心してほしい。

本書には、25年にわたる指導体験の集大成として、「モチベーションを維持する習慣」と「習慣を身につけるノウハウ」をまとめた。特別なことは書いていない。

誰でも今日からすぐに実践でき、無理なく続けられることばかりである。

だからといって、すべてを実践する必要はない。

一番大切なのは、たった1つでもいいから、「自分に合う」と感じたものを実践してみることだ。

すべてはそこから、人生が変わり始める。

第1章は、「いつまでたっても人生を変えられない人の共通点」について。今までにのべ15万人をセミナーで指導してきて分かったのは、成功者に共通点があるのと同

様に、ダメな人にも、また驚くほどの共通点があるということだ。まずは、ここで自分自身の行動をチェックしてみてほしい。

第2章は、「人生を変える目標の見つけ方」について。強力なモチベーションを持つてバリバリ頑張る人というのは、例外なく目標を持っている。あなたには「これは絶対に成し遂げたい！」という目標があるだろうか？ もしある場合は、ここは読み飛ばしてもらってかまわない。ここでは、「人生を変える目標」を見つけるためのノウハウを、ステップ式で紹介する。

第3章は、「1分でモチベーションをピークにする10の方法」について。明確な目標に向かって頑張るためには、モチベーションをピークに持っていかなければならぬ。そのために必要な時間は、1分だ。1分でモチベーションをピークにできるテクニックを10個、ご紹介しよう。まずは1分、実践してみてほしい。

第4章は、「強力なモチベーションを維持する15の習慣」について。モチベ

ンを高めることは、そんなに難しくもない。高めたモチベーションをどう維持させるか？ たいていの人は、ここでつまずいてしまう。モチベーションを維持させるために大切なのは習慣だ。そのために必要な習慣を15個にまとめた。

繰り返すが、人生を変えるのに、生まれ持った資質はあまり関係がない。

良い習慣を持っているか、いないか？

それだけだ。明確な目標を持ち、モチベーションをピークに高め、それを維持させる習慣を身につけることができれば、あなたはきっと人生を変える人になれるはずだ。

良い習慣は、才能を超える。

これが、今の私の不動の信念である。

2011年6月

松本幸夫

目次

はじめに 習慣を変えれば、人生は変わる！ 3

第1章 のべ15万人を指導して分かった！「やる気」が続かない人の共通点

本やセミナーで人生を変える人の秘密 16

- 1 **ここがダメ** グズグズして、いつまでたっても行動しない 21
- 2 **ここがダメ** 感動の涙を流す自分に酔いしれる 25
- 3 **ここがダメ** 傷をなめ合う仲間に囲まれている 28
- 4 **ここがダメ** 理屈で納得しないと何もしない 32
- 5 **ここがダメ** 口先だけの評論家になり、グダグダと語る 36
- 6 **ここがダメ** できない理由を偉そうに並べたてる 39
- 7 **ここがダメ** まるで執着心がなく、ナヨナヨしている 42
- 8 **ここがダメ** 「自分は何をしたいのか」が分からない 45

第2章 人生を変える！「目標」の見つけ方

「自分が何をしたいか？」をはつきりさせる！ 48

ステップ 1 自分の棚卸しをする 49

ステップ 2 「カミナリ療法」で制約を取りはらう 52

ステップ 3 「欲望」から「願望」をピックアップする 56

ステップ 4 「SMART法」で「願望」を「目標」に変える 60

ステップ 5 7つに分けて「人生目標」を立てる 66

ステップ 6 5年後、1年後の具体的な「人生目標」を作る 71

ステップ 7 主語なしの「人生目標」を立てる 74

第3章 たった1分！モチベーションをピークにする10の方法

1分あれば、モチベーションは簡単に上げられる！ 80

第4章 誰でもできる！ 強力なモチベーションを維持する15の習慣

テクニック	1	心を真っ白にする	81
テクニック	2	心と身体を結びつける	85
テクニック	3	結果からイメージする	89
テクニック	4	心の底にたまったものを吐き出す	94
テクニック	5	「上虚下実」で気力をためる	97
テクニック	6	脳に直接働きかける	101
テクニック	7	視点を変える	104
テクニック	8	火事場のバカ力を引き出す	107
テクニック	9	イライラを吹き飛ばす	111
テクニック	10	読むだけでモチベーションが上がる話	115

モチベーションを維持させるのは、難しくない！

習慣

1 あえて集中のピークでやめる

125

124

習慣	2	最初の4分に全力を尽くす	129
習慣	3	夢を分断する	132
習慣	4	ストレスをうまくコントロールする	136
習慣	5	音楽はバラードから始める	141
習慣	6	夜寝る前のアフアメーションを欠かさない	144
習慣	7	「3D言葉」を使わない	148
習慣	8	朝4時起きを実践する	153
習慣	9	朝食をしっかりと取る	157
習慣	10	完璧を目指さない	159
習慣	11	「忙しくて時間がない…」をなくす	162
習慣	12	カッコよく生きる	167
習慣	13	掃除をして、身の回りをキレイにしておく	170
習慣	14	心を日常的に安定させる	174
習慣	15	成功をベタ誉めしてもらう	177