

来年こそは・・・30歳になるまでには・・・そうやってずっと逃げてばかりで、あなたはいつになったら行動を起こすつもりですか？

やる気が出ない・・・集中できない・・・
行動する際に誰もがぶつかるこの悩みを
わずか1週間で、自転車に乗るよりも
簡単なことをするだけで解決し、
自分の思うがままにやる気や集中力を
コントロールできるとしたら・・・
あなたはその方法を知りたくないですか？

誰よりも早く大きな結果を出したいと望むあなたへ：

ども、杉野です。

このレポートでは、僕が10年越しにようやくたどりついた

いつでも自由自在にやる気を復活させ、集中して行動し続ける方法

をお話しします。が、この方法はあまりにも簡単なため、これを知ったあなたは戸惑いを隠せなくなるかもしれません。これは大袈裟でも何でもなく、やる気を出すなんてのは、その方法を知りさえすれば小学生でも老人でも専業主婦でも、誰でも簡単にできることなのです。

詳しいことはこれから話していきますが、ぜひともあなたには今日ここでこの方法を学び、もう自分に言い訳をしない、やる気や行動力あふれる人間になっ

ていただければと思います。

なお、セミナーの具体的な内容については15ページからお話ししていますので、早く内容を知りたいという場合はそちらまで飛ばして読んでください。

それでは話に入りましょう。

いっつも同じこと言ってますね

これは僕のセミナーによく参加してくれていた方（Aさん）に、僕がよく言っていたセリフです。

僕：「調子はどうですか？」

A：「まあそれなりに」

僕：「ブログの方はあんまり進んでないみたいですけど」

A：「文章を書くのは嫌いじゃないんですけど、やる気があるときと無いときにむらがあって・・・」

僕：「・・・いっつも同じこと言ってますね」

いっつも大体こういうやり取りがあり、彼はその度に申し訳なさそうな顔をしていました。僕もこれに関していくつかアドバイスはしたつもりなのですが、僕が知るかぎり、彼の行動は今も変わっていません。

Aさんとは別の人で、同じような悩みをメールで送ってくれた方（Bさん）もいます。彼は起業するための準備を進めているそうなのですが、彼のメールには「他のことが気になって集中できない」と書かれており、その続きには「これからはもっとがんばる」的なことが書かれていました。

しかしその根拠は曖昧で、どうやってがんばるつもりなのかについては何も書かれていませんでした。

他にも「メルマガで言われていたことを少しずつ実践しています」というようなメールはいくつももらいますが、この言葉は露骨に言い換えると

「やる気のあるときだけメルマガの内容を実践しています」

ということです。「少しずつ」という言葉を使っておけば、結果が出なくても「自分なりにがんばってるからいいんだ」という言い訳ができますからね。本人たちは無自覚かもしれませんが、そうやってみんな逃げているのです。

甘えんな

今までの僕ならそう言っていたでしょうし、彼らが現実から逃げていることは事実です。ただそれは

彼らが望んでそうしているのではない

ということを僕は学びました。

彼らだってできることなら逃げたくなんてないんです。でもなんで自分が逃げてしまうのか、なんでやる気が出ないのか、なんで集中できないのか、その原因を彼らは知りません。知らないから、ただそのことを知らないから、彼らは自分の意思に反して逃げることしかできないのです。

もしこのことに僕がもっと早く気づき、彼らに教えてあげていたら、きっと彼らの行動も変わり、今頃は建設的に物事を考え、少しずつでも着実に結果を出せる人になっていたでしょう。しかし僕は今までそれに気付くことができなかった。

つまり、その責任は僕にもあるのです。

仕事のできないヤツは死ねばいい

口に出さないだけで、そう考える輩はたくさんいます。死ねばいいというのは言い過ぎかもしれませんが、仕事のデキないヤツは使えないとか、会社を辞めてほしいとか、ゴミだとか、そういうことをみんな少なからず思っているワケです。そして僕も、少し前までそう思っていた人間の一人でした。

口では「がんばります」とか言っておきながら、何もやらないなんてナメてんのか、と。そう思っていました。でも思い出したんです。他でもない自分こそが、昔は彼ら以上にやる気のない人間だったってことを。

葬り去りたい暗黒時代

僕は数年前まで某ラジオ局で「マスター」という、放送が無事に流れるように監視する仕事をしていました。監視すると言っても、放送事故なんて滅多に起こるもんじゃないし、基本的な業務は単純なものが多かったので、それさえ終わらせてしまえば、あとは自由時間のようなものでした。

拘束時間は1日13時間と、結構ハードでしたが、それでも番組スタッフや営業の人に比べれば時間はあり余っていました。しかも僕は主に夜勤をしていて、夜0時頃から朝5時頃までは周りに誰もいなくなるので、本当にやろうと思えば何でもできたワケです。

そんな恵まれた環境で働いていたにもかかわらず、僕はその自由な時間をだらだらとユーチューブやニコニコ動画を見たり、2ちゃんねるのまとめを見たりするだけで終わらせていました。

当時はビジネスの勉強や副業も始めていたので、自由な時間をその作業に充てていれば今頃は凄い結果が出ていたかもしれません。しかし、やる気や集中力がなかったために、僕はそのすべてを無駄にしてしまったのです。

当然ながら、夜勤中にそれだけだらだらしているヤツがデキる男のはずがありません。僕は基本業務でもケアレスミスばかりを繰り返して、上司には毎日（これは比喻ではなく本当に毎日）怒られ、「やる気あんのか！」と言われ続けました。僕はその度に「あります」と言い続けましたが、上司からは

「やる気があるんやったら、なんでやらへんねん！」

という正論を返され、何も言えなくなるということを繰り返したのです。

やろうと思う気持ちはあるのに 行動できない謎

当時の僕はこの謎がずっと解けずにいました。自分の中に仕事をちゃんとやろうと思う気持ちはありました。でも、いざ行動しようと思うと、それができないのです。

いつものように上司に「やる気あんのか！」と言われ、一度正直に「ないです」と言ったことがあります（笑）。当然、そのときはめちゃくちゃ怒られました。が、本当は「（やる気を出したい気持ちはあるけど、行動に出）ないです」って言いたかったんですよ。その気持ちすらなかったら仕事に行くはずないんだから。

僕も無い知恵をしぼり、2年ほどかかってなんとか怒られなくなる程度には仕事をこなせるようになりましたが、夜の自由時間は相変わらずだらだらしっぱなしでした。そしてその状態は、起業して完全な時間的自由を手に入れてからも2年以上続いたのです。

そんな僕に、やる気のない人たちを責める資格はありません。でもそんな僕だからこそ、そこから立ち直れた僕だからこそ言えることがあります。

**やる気が出ないのは
あなたのせいじゃない**

やる気が出ないのはあなたのせいじゃありません。ましてやあなたに気合いや根性が足りないからでもありません。そもそも気合いや根性が何であるかも説明できないのに、そこに根拠を求めるのが間違っています。そうではなく、

やる気が何であるか、やる気を出すにはどうすればいいのかを誰も正しく知らないことが原因なのです。

かつての僕の上司も、学校の先生も、親も、親戚も、誰もやる気の出し方なんて教えてくれませんでした。いや、正確には彼らには「教えることができなかった」のです。だって誰もその方法を知らないんだから。知らないのに「やる気を出せ」と言うワケですから、いかにそれがめっちゃくちゃなことであるか分かるとおもいます。

繰り返しますが、あなたのやる気が出ないのは、やる気を出す方法を知らないからに過ぎません。そして冒頭で言ったように、その方法は

誰でも今すぐ実践できるほど簡単なこと

です。知りさえすれば小学生でも実践できます。これは僕の人生を懸けて保証しましょう。ただその話をする前に、僕から1つだけお願いがあります。

あなたは約束を守れますか？

ここまで読んでくれたあなたには、もうやる気が出ないなんて言わせません。もう気が散って集中できないなんて言わせません。もう現実逃避なんてさせません。これは僕からの約束です。

だからあなたにも約束してほしいのです。僕がこれからどれだけ陳腐で、なんの面白みもなく、当たり前で、簡単すぎることを言っても、それを疑うことなく素直に実践すると。

よく言われることですが、上手くいっている人ほど、当たり前のことを当たり前前にやっています。逆に上手くいっていない人ほど、遠くの理想ばかり追いか

けて目の前にある当たり前のことをやりません。

今になってわかるのは、昔の僕はその当たり前のことをサボりまくっていたということです。副業の準備をする前に、ビジネスの勉強をする前に、もっと先に片付けなければならないことが山ほどあったにもかかわらず、僕はそれをサボっていた。だからやる気が出なかったのです。

僕が今から話すことは当たり前過ぎて「ホントにそんなことやって効果があるの？」と疑ってしまうようなことです。

しかしその簡単すぎてつまらないことを素直にやってくれさえすれば、あなたのやる気や集中力、行動力は何倍何十倍にもなると約束します。それが分かっているからこそ、あなたにも誓ってほしいのです。その方法をバカにせず、素直に実践すると。

この先を読めば、なぜ僕がこれほど念を押すのかが分かってもらえると思います。しこいようですが、

それほどこの方法は簡単なのです。

だからこそその念押しだということを理解してください。

この約束を守れると心に誓えたなら、先を読み進めてください。次はあなたが人生を変えるターンです。

寝食を忘れてゲームに熱中した あのころに負けないほどの集中力を 意図的に作り出す方法

まずは以下の式を見てください。

行動力＝集中力＝決断力＝忍耐力

この式は、行動力は集中力であり、集中力は決断力であり、決断力は忍耐力という意味です。これについては既にメルマガでも話していますが、便宜上、ここでも簡単に説明しておきます。

例えばあなたが数学の勉強に集中しているとします。このとき、あなたは「数学を勉強する」という同じ行動をし続けていて、同じ行動を決断（選択）し続けていて、同じ行動をし続けることに耐え続けています。

数学を勉強し続けることに耐えられなくなったら、集中力が切れたということになるワケですが、それは言い換えれば、「数学を勉強する」という決断ができなくなった、「数学を勉強する」という行動を起こせなくなった、ということです。つまり

- ・ 数学を勉強するということに耐え続ける＝忍耐力
- ・ 数学を勉強するという行動を起こし続ける＝行動力（継続力）
- ・ 数学を勉強するという決断をし続ける＝決断力
- ・ 数学を勉強するということだけを考え続ける＝集中力

という言い換えが成り立ち、集中力、行動力、決断力、忍耐力はすべて、言い方が違う（視点が違う）だけで、実は全部同じことを言っていることが分かるワケです。もちろんやる気が無ければ行動も決断も集中もできないですから、これらは勉強に対してやる気を出し続けているとも言えます。

ちょっと考えれば分かることですが、やる気がないのに集中できるとか、集中力がないのに行動し続けられるとか、決断したのに行動しないとか、意味が分からないですよ？

要するに、集中できるってことはやる気があるってことだし、集中できないってことは行動し続けられないってことだし、行動しないってことは決断したつもりになっているだけだってことなんですよ。

このことが分かると

人生を棒に振る方法

という誰も知りたくもない方法が分かります。分かりやすいように、行動力・集中力・決断力・忍耐力・やる気を総称して「意志力（何かを意識してやる力）」と呼ばせてもらいますが、この

意志力がないまま勉強しようとしたり、ダイエットしようとしたりすることが、人生を棒に振る方法です。

物事には順序というものがあります。早く痩せたい、早く仕事を終わらせたいという気持ちは分かりますが、その欲望や焦りだけで行動を起こそうとするのは、ガソリンを入れずに車で目的地へ向かおうとするようなものです。

どれだけ目標や目的を明確にしても、そこにたどり着くまでのエネルギーがなければどうしようもありません。その

どうしようもないことを、どうしようもないと気付かないまま続けていたら、人生を棒に振ることになりますよね？

でも昔の僕を含め、やる気が出ない人はみんなそういうバカなことをしてるんですよ。

エネルギーは有限です。あなたも集中力が「切れた」と感じたことは何度もあると思います。その感覚はまさに有限である証拠です。調べてもらえば分かることですが、この手の実験は山ほど行われていて、意志力が有限であることはもはや科学的にも周知の事実です。だからこそ、

エネルギーは日頃から管理してやる必要があるのです。

人という車を動かすエネルギーに当たるのが意志力です。多くの人はエネルギー一切れ、厳密にはエネルギー「漏れ」を起こしている車で、メーターをチェックしないまま目的地へ向かおうとします。

しかし、彼らがまずやるべきはメーターを見て「漏れ」に気付き、少しでもエ

エネルギー漏れを減らして、エネルギーを残すことです。そしてその残ったエネルギーを使ってとりあえずガソリンスタンドまで行き、そこでエネルギーを回復させてから目的地へ向かう。

1. 意志力の漏れを防ぐ
2. 意志力を回復させる
3. 目的地へ向かう

要するにこれが目的や目標を達成するために守るべき順序なのです。

大人のお漏らし

エネルギー漏れは、日常のいたるところで起こっています。例えばスマホ。大抵の人はスマホにフェイスブックやユーチューブ、ライン、ポケモンGOなどのアプリを入れていると思いますが、それがわれわれがエネルギー漏れを起こす典型的な原因です。

スマホを持ち歩いていると、電車に乗ったり、何かを待っている時間にフェイスブックのタイムラインや、ラインのメッセージをチェックしたくなると思いますが、その

フェイスブックやラインのことが「気になった瞬間」にエネルギーは奪われています。

「気になる」というのは、今考えていたことから別の考えに意識を集中することですよね？友達と喋っているときにラインのメッセージが気になったとすれば、その瞬間は友達の話を見聞かずにラインのメッセージに意識が「集中」しているはず。それは一瞬のことかもしれませんが、しかし

「気になる」とは、そこに意識を集中することを指すワケですから、そこで集中力（エネルギー）を使ってしまっているワケです。

日常生活ではみんな常に何かを気にしていると思います。スマホじゃなくても、

「今日の晩御飯どうしよう」とか「こんな服着て行ったらダサイと思われるかなあ」とか「あの人に会うの嫌だなあ」とか「あのマンガの続きどうなるんだろ」とか、挙げていけばキリがありません。

そういった1つ1つのどうでもいいことに、われわれはエネルギーを奪われているのです。その意味で

自分の欠点や弱点を 克服する道はただ1つ それを正しく認識することである

というルドルフ・シュタイナーの言葉は、やはり正しかったと言えるでしょう。

ただ実際のところ、今言ったことに気をつけてエネルギー漏れを防ぐだけで、エネルギーを回復させるまでもなく車はかなりのスピードで走ることができます。加えて、集中して行動していれば結果も出るようになるので、自然とやる気も出てきてエネルギーも回復していきます。ですから、現実的には

1. エネルギー漏れを防ぐ
2. 残ったエネルギーを使って（エネルギーを回復させつつ）目的地へ向かう

という感じになるはずですが、つまり実質、

「エネルギー漏れを防ぐ（気になることを減らす）」というたった1つのことを実行すれば、あなたは溢れんばかりの意志力、すなわち集中力・行動力・決断力・忍耐力・やる気を同時に手に入れることができるのです。

もうやる気が出なくて行動できないとは言わせません。あとはあなたが気になることや気にしてしまうことを1つ1つ減らし、エネルギーが奪われないようにして、バリバリ集中力や行動力を発揮して結果を出すだけです。

手前で約束しましたよね？当たり前のことをバカにしない、って。これぐらいのことはやる気の有無に関係なくできるはずですし、これを素直にやればエネルギーが取り戻せることは脱凡人を志すほどのあなたならもう理解できています。はずです。

やるかやらないか。残すはそれだけです。でももう約束したんだから、やらないっていうのはなしですよ？

神様からの10のご褒美

この方法を素直に実践し、エネルギーを余らせた人には、以下のご褒美が待っています。

- ・ 人と同じ時間で何倍もの結果を出せる圧倒的な効率と生産性
- ・ 圧倒的な効率と生産性によって生まれる時間的余裕と金銭的余裕
- ・ 圧倒的な効率と生産性、時間的余裕、金銭的余裕から生まれる自信
- ・ 自分のことだけでなく、相手や周りのことまで思いやれる心の余裕
- ・ 心の余裕から生まれる信頼関係やリーダーシップ
- ・ ちょっとしたトラブルや嫌なことを言われても動じない冷静さ
- ・ 悩みがあっても問題点や解決策を自分で見つけられる客観的視点
- ・ 失敗しても何度でも立ち上げられる不屈の精神
- ・ その不屈の精神によって育まれる経験と、それに伴う劇的な成長
- ・ 劇的な成長によって得られる想像を超えたプライスレスな未来

「あなたは好きなだけ海外旅行を楽しむことができます」みたいな低俗なことを言って煽るのは嫌だったので、あえて控え目な表現にしておきましたが、このレポートを読んでいるあなたなら、このことがどれほど自分の人生に大きなインパクトを与えるかは容易に理解できると思います。もっとストレートに言ってしまうと、

意志力があれば何でもできる

ということです。

考えてみてください。好きなときに好きなだけ勉強や仕事に集中できたら、そんなの結果が出ないワケがないですよ？受験勉強だって、資格試験だって、副業だって、就活だって、集中できないから進まないし結果も出ないんですよ。

どんなに難しいことだって、どんなにキツイことだって、それに耐え続けて、集中して行動し続けることさえできれば、いつか必ず達成できます。よく言われることですが、

途中でやめること・諦めること

それだけが成功できない、幸せになれない原因なのです。だったら、それを潰せばいいじゃないですか。その方法こそが、ここまで僕が話してきたことなのです。

あなたに解決したい悩み、叶えたい夢、成し遂げたい理想があるなら、まずは何よりもやる気を、意志力を手に入れてください。

これは人生を変えるスタートであると同時に、ゴールでもあるのです。

・・・ところで話は変わりますが

なぜ人は高いお金を払ってまで タクシーに乗るのでしょうか？

歩いていけばお金をかけなくても目的地にたどり着けるのに、なぜ人はわざわざタクシーに乗るのか？いきなりアレですが、ちょっと考えてみてください。まあ考えるまでもないと思いますが、それは

1. 楽ができるから
2. 時間を節約できるから

ですね。

僕がここまでお話ししたのは歩いて目的地へたどり着く（自分の頭で考えて意志力を取り戻す）方法です。基本的なこと、必要なことはすべて話しましたから、地道に歩いていってもらえれば、あなたはいつか必ず目的地にたどり着くことができます。やるべきことは

気になることを減らしてエネルギー漏れを防ぐこと

だけです。

自分の足で歩けば足腰も強くなるし体力もつきます。そうすれば歩くペースも早くなり、自然と目的地にも早くたどり着けるようになるでしょう。歩くことには歩くことの利点がたくさんあります。

しかし、やはりときにはお金を払ってでもタクシーに乗って先を急ぎたいときもあると思います。僕は比較的歩くのが好きな方なので、地道にのんびり歩くことが多いですが、それでもたまには急ぎたいこともある。そんなときのためにタクシーはあるし、だからこそ人は多少高いお金を払ってでもタクシーを使うワケです。

そこで僕も

誰もが行き詰るであろう壁を いくつもスキップしてくれるタクシー

を用意することにしました。

ここまで話したことをより具体的に、何を、どのように、どういう順番で、何に気をつけて「気になること」を減らしていけばいいのか、「気になること」を減らした後はまず何をすべきなのか、「気になること」を見つけるには何をすればいいのか・・・などなど、そういう険しい壁を越えてくれるタクシー（セミナー）を用意したということです。

今挙げたことも自分で地道に考えていけばそのうち分かることですから、特に急ぎでない場合はお金を払ってまで知る必要はありません。ただ、そもそも自分で歩く（考える）だけのエネルギーが残っていない場合はどうしようありません。そんな疲れ果てた現代人のためにタクシーはあるワケです。

もし一刻も早く目的地へ、理想へたどり着きたいなら、タクシーに乗ることは相当なショートカットになるはずで

人によっては3クラス以上飛び級するぐらいのインパクトがあるでしょう。

人生は有限ですから、お金で解決できることはさっさとお金で解決して次へ進むというのもアリだと思います。時間がかかっても地道に歩いて足腰を鍛えながら目的地を目指すのか。それともお金を払って「セミナー」というタクシーに乗り、時間を節約して楽に目的地を目指すのか。

どっちを選ぶのもあなたの自由です。僕は別にどちらが善いとも悪いとも思いません。あとはあなた自身と相談して決めてください。

それではセミナーの具体的な話に入ります。

成功へのショートカット

このセミナーでは

1. 意志力の漏れを防ぐ
2. 意志力を回復させる

という2つのことを具体的に、即実践できる形式にして僕がお話ししていきます。今までの僕のセミナーに慣れている人は

そのあまりの「お手軽さ」

にきっと驚くことでしょう（笑）。こんなにすぐに使えて、すぐに効果が出る

内容なんて今まで話したことがないですからね。それは敢えて避けてきたからでもあります、今回は惜しみなく出してしまいます。タクシーと言ったからには、あなたに苦勞はさせません。僕に任せてください。

セミナーでお話しする内容は以下のようになっています。

●これを知らずに生きている人は毎日10万円をドブに捨てているようなものです・・・エネルギーがだだ漏れになっている人に共通する7つの特徴（僕はこれを10年前に知りたかったです・・・）

●それ、今のまま放っておくとヤバイことになりますよ・・・エネルギーに嫌われる3つの性格（いきなり性格を直すのは難しいですが、早く知っておくだけでもエネルギー漏れは半減させられます）

●受験勉強や就活、起業の準備などをする前にまずはここをチェックしてください・・・集中力の消耗を何倍にも加速させてしまう2つの生活習慣（勉強や仕事の効率を上げたいなら、これだけは真っ先に直しましょう）

●そのままじゃ絶対にモテるようになんてなりませんよ・・・エネルギーだけでなく人間的魅力まで失われてしまう2つの悪癖とは？

●われわれが気にしてしまうことの中で最も激しく意志力を消耗する2つの要素とは？（厳しいことを言うようですが、この2つを気にしているうちは、どう足掻いても上のステージには行けませんので、ご注意ください）

●「そこそこの人生」で満足して生きている人は大体これにハマっています・・・まるでカツアゲのようにこちらの集中力を強引に奪いとる2つのトラップとは？（悪いのはあなたじゃないですが、これを知らず損をしているのはあなたです）

●やる気を出そうとする際、誰もが最初にやってしまいがちな典型的かつ致命的な誤りとは？（こういうのを「身の程知らず」と言うのです）

●一度知ったらやってない人がバカに見えてしまうほど簡単な、エネルギーの消費を最小限に抑えつつエネルギー漏れを防ぐ方法とは？

●さすがにこれぐらいはやってもらわないと話になりません・・・小学生でも10分で出来る、行動力を高めるための8つの具体的な対策（これすらやらない人はサル以下です）

●これはある意味ゴミ屋敷より酷いかもしれません・・・やる気のない人ほど無意識に溜め込んでしまっている、産業廃棄物並みに人体に有害なものとは？（悪臭こそありませんが、これは完全な悪習です）

●どれだけ自分のことを優秀だと思ってるのか知りませんが、仕事ができない人ほどこれを使おうとしません・・・スゲー役に立つのにスゲー軽視されている、意志力の浪費を未然に、しかもかなりの精度で防いでくれる便利ツールとは？

●みんな意外と知らないんですね・・・誰でもすぐに作れるあるリストを使って、わずか10分足らずで大多数のエネルギー漏れを防ぎ、仕事や勉強を何倍にも効率化させる方法（できる人たちはみんなこれを実践しています）

●誰でも知ってることなのに誰も使いこなせていない、エネルギーを節約しつつ成長を最大化してくれるワンランク上の「エネルギー保存の法則」とは？

●どうして自己啓発ではこんな大事なことを教えないんでしょうね・・・これだけは絶対に避けたい、集中力や行動力を一瞬で空っぽにしてしまう4つの致命的な行動とは？

●「やる気が出ないなあ」「集中できないなあ」と感じたときはこれを思い出してください・・・意志力を復活させる3つの呪文（お手軽なのに結構強力です）

●どれだけ行動しても意志力を一切消費せず、それどころか行動すればするほど意志力が回復していく究極の業とは？（これさえあれば無敵なのは確かなんですが、残念ながらこれを身につける科学的な方法は今のところ見つかっていません）

●仕事のことで凹んだりイライラしているときはまずこれをやりましょう・・・意志力を回復させると同時に精神も安定させる、驚くほどシンプルな5つの方法

●睡眠の効果を最大化するために工夫すべき6つのポイント（ほとんどの人は何も考えずにただ寝ればよいと思っていますが、それでどれだけのエネルギーをロスしているかを知ったら、あなたも笑えなくなると思いますよ）

●思わずあくびが出てしまうほど普通すぎる、質の高い睡眠を得る方法（この方法は文字通り普通ではありますが、あまりにも普通すぎるためテレビや本では一切語られない方法でもあります）

●筋力や体力をつけたり、脂肪を燃やしたり、脳を鍛えたりするだけが運動の効果じゃありません・・・一流のスポーツトレーナーも知らない、運動に隠された神秘の効果とは？

●やる気を何倍にも増幅してくれる運動とやる気をスッカラカンにさせる運動の見分け方（一言で運動と言っても、ただ走ればよい、ただ鍛えればよいってもんじゃないんですよ）

●これはマジで知らないと損しますよ・・・集中力が切れたと感じたときに真っ先に行くべき2つのエクササイズとは？（信じられないと思いますが、たった3分ほどのエクササイズをするだけで30分から1時間程度の集中力は余裕で取り戻せます）

●パソコンでのデスクワークや編み物など、毎日長時間同じような作業を続けている人は要注意です・・・やる気や集中力が倍速で失われてしまう生理学的なメカニズムとは？

●意志力を効率的に回復させるためには何を食べて何を食べないようにすればいいのか？（副次的なものですが、これを知って実践するだけで太れないのが悩みになるほど健康的にダイエットできます）

●栄養価の高い大豆や玄米を積極的に食べてはいけない理由（栄養はたしかに意志力を回復させる大事なファクターではありますが、食事には他にも気にすべきことがいくつもあるのです）

●巷ではグルテンが云々などと騒がれていますが、小麦を一方向的に悪者にするなんてのはファシストのやることですよ・・・パンやパスタを食べた方がいい人と食べない方がいい人の明確な違いとは？

●会社の昼休みに牛丼や焼肉定食を食べてる人たちはみんな自分で自分の首を絞めています・・・食後の眠気（エネルギー切れ）を回避するために知っておきたい2つの注意点

●どうしてもこの仕事だけは明日までに終わらせなきゃいけない・・・そんなときにエネルギー効率を一時的に爆発させる特効薬的な食事法とは？（効果は約束しますが、あんまり長く続けると死にますのでご注意ください）

●病気はできれば未然に回避したいですが、もし病気になってしまったらこれを試してみてください・・・エネルギーを温存して病気を即効で治すコツ

●イチローも白鵬も羽生善治もHikiakinも（笑）みんなこれを使って結果を出しています・・・意志力を一切使わずに普通の人の何倍もの結果を出す「オートマチックメソッド」とは？

●実はあるちょっとした工夫をするだけで自分の部屋を意志力の回復する空間にすることができるのですが・・・知る人ぞ知る意志力のための空間リノベーション術とは？

●いくらエネルギーがあり余っていても、アホな使い方をしていたらなんにもなりません・・・費やしたエネルギーの何倍ものリターンが期待できる将来有望な2つの投資先とは？

●みんなよっぽど早死にしたいんでしょうね・・・エネルギーだけでなく大切な栄養まで失ってしまう4つの行動パターン（これを直さずに夢や理想を叶えるなんて、孫正義でも無理ですよ）

●言われたことを全部やったのに満足するほどのやる気が出なかったとしたら、恐らくこれのせいだと思います・・・まるで寄生虫のように「内側から」意志力を奪っていく、非常に厄介な心理トラップとは？（ガンと同じで、深刻な問題ほど見え難いものなのです）

●今や心理療法としても正式に認められている、幼稚園児が毎日のようにやっている癒しの儀式とは？（幼稚園児があんなに元気なのは、誰に教えられるでもなくエネルギーが回復する行動を自然に選択しているからなのです）

●あなたのPCももしかしたら・・・われわれの背後からこっそりとエネルギーを吸い取る、まるで悪霊がとり憑いているかのようなPCの特徴とは？
（「たかがPCで・・・」と思うかもしれませんが、その油断が命取りです）

●もはや禅問答です・・・意志力を極限まで節約できるようになったときに習得できる奥義「がんばらずにがんばる方法」とは？

●意志力を回復させることも大事ですが、余裕が出てきたらこれもやっていきましょう・・・米軍の特殊部隊もやっている、意志力の最大値を伸ばす訓練法とは？

●勢い余って周りがドン引きしてしまうほどのやる気を瞬時に引き出す4つの「やる気スイッチ」とは？（以前メルマガ読者にたまたまこのスイッチが入ってしまった人がいたのですが、そのときは僕も引いてしまいました）

●探偵ナイトスクープの動画を見ていて気付いた、やる気スイッチをONにするためのキーワードとは？（こういう重要なことをみんなサラッと見逃すんですよね）

●エネルギーマネジメントの仕方が分かっているけど、たまにはどうしてもだらだらしてしまうことがあります・・・そんな状態を一刻も早く打破するために最優先して行うべき簡単な行動とは？（これはスマホをいじるよりも、歯を磨くよりも、何十倍も簡単です）

●シュールリアリズムの画家ダリが教えてくれた、適切な昼寝の仕方とは？

などなどです。

どれもこれもまったく難しいことはなく、知ってしまえば誰でも簡単に実践できる内容になっています。楽しみにしていてくださいね。

なお、あなたがこのセミナーで受け取れるコンテンツは、上記の内容を収録した動画（mp4）、動画から抜き出した音声（mp3）、それとセミナーで使用しているパワーポイントの資料（pdf）となります。

「やる気」の値段

あなたはタクシー代がいくらなら妥当だと思いますか？千円でしょうか？二千円でしょうか？それともそれ以下でしょうか？

それは多分、目的地までの距離や目的地に早く着かなければならない事情によって変わると思います。もし1億円の契約がかかっているなら、100万円でもタクシー代は安いと思うでしょうし、近所の駅へただ向かうだけならそんな値段はぼったくりもいいところでしょう。じゃあ、

あなたにとって「やる気」の価値はいくらですか？

やる気があれば何度も試行錯誤を繰り返し、毎月何百万円もの収入を生み出すシステムが作れるかもしれないし、100件の営業を断られても諦めずに101件目で何千万円の契約がとれるかもしれません。

何百個もの動画を作ってユーチューバーのように広告費だけで暮らせるようになるかもしれないし、何百個の記事を書いてブロガーやアフィリエイトとして活躍することもできるかもしれない。

そうやってお金と時間に余裕ができれば家族との団らんの時間も作れるだろうし、習い事をしたり、憧れの家庭菜園をしたり、自分を磨くために遠方まで出向いてセミナーを受けたり、高い本を何冊も買ったり、親孝行だってできるでしょう。

そう、「やる気」の可能性は無限大です。

100万円を支払って100万円以上のリターンがあるならば、それは合理的に正しい判断です。それぐらいのことはここまでこのレポートを読んできたあなたなら、当然理解できると思います。だとすれば、僕がここでセミナー代を100万円と言ったとしても何の問題もありません。

とはいえ、もちろんそんな値段で売るつもりはありませんので、ご安心ください（笑）

意志力セミナーの値段は3万円（税込）にしました。

これが高いか安いかは、あなたがタクシーに乗り、その先の目的地で得たいもの・得られるものによって変わります。あとはご自由に判断してください。

[お申し込みはこちらをクリック](#)

ここまでを読んでまだ迷っているあなたに1つ言いたいことがあります。

あなたが手に入れた理想は そんな安モノなんですか？

あなたの理想の価値はこのセミナーの値段よりも低いものなんではないでしょうか？だったらセミナーを受けるのはやめるべきですが、そんな理想にはそもそも理想としての価値がありません。それにあなたなら、行動力や集中力があればこんな金額がすぐに回収できることぐらいは容易に理解できるはずですよ。

それともあなたは自分のことを

本気を出してがんばってもこの金額すら稼げないほどショボイ人間だと思っているのでしょうか？

ここで迷うというのは、そういうことですよ？繰り返しますが、3万円を支払って3万円以上のリターンがあるなら、それは合理的に正しい、つまり断る理由がないということです。それを断るということは、あなたは自分のことをその金額すら稼げない人間だと自分で認めていることになるのです。

ちっさい人間ですね

もはやそう言わざるを得ません。

3万円という金額が安いとは思いませんが「それぐらいすぐに回収してやる！」という気概がなかったら、なんも変わりませんよ。というか、それぐらいの気持ちで生きてこなかったから今まで何も変わらなかったんじゃないですか？

そうやってリスクから逃げてきたから、自分の力を信じようとしなかったから、今僕にこんなことを言われて悔しい思いをしてるんじゃないんですか？

悔しいんだったら、結果で見せてください。

あなたがそうやって迷っている間にも

お母さんが危篤です

という電話があるかもしれないのです。今後何週間、何ヶ月、何年もの間、何の結果も得られないダラダラした人生を送り、そんな状態である日突然こんな電話があったら、あなたは思うでしょう？その生き方を後悔せずにいられるでしょうか？

僕は21歳のとき、その後悔を実際に味わいました。小さい頃からずっと同じ家で一緒に暮らしてきた、僕にとって母親同然だった祖母が亡くなったのです。

もっと自分にやる気や行動力があり、もっと結果を出してお金を稼いでいれば、美味しいものの1つや2つは食べさせてあげられたかもしれないし、行きたいところにも連れて行ってあげられたかもしれません……。しかし、どれだけ後悔しても、もうこの世に祖母はいません。

人間はいつ死ぬか分かりません。自分は長生きできるかもしれないけども、自

分の大切な人は今日にも死んでしまうかもしれないのです。そうなったときに後悔しないためには、やる気を振り絞って今を精一杯生きるしかないのです。

あなたは今の自分を自分の親や子供に 胸を張って自慢できますか？

「俺（私）、こんな凄いことやってるんだよ」「お父さん（お母さん）はこんなに凄いんだよ」って親や子供に言えますか？もし言えないなら、そんな人生はクソです。僕にとってじゃないですよ？

あなたにとってあなたの人生がクソなんです。

もうやめましょうよ、本当に。もう十分苦しんだじゃないですか。どこまで自分をさげすめば気が済むんですか。どこまで自分を裏切れば気が済むんですか。

悪いのはあなたじゃないって言ったのに、まだあなたは自分をいじめるつもりですか？

ここでこんな文章を読んで迷っている間にも、あなたのエネルギーは無駄に浪費されています。そうやって迷うだけ迷って結局何もしないという行動パターンが、あなたを苦しめてきた原因なのです。前にも言いましたよね？

迷ったらキツイ方を選べ、って。

それは自分を裏切らないための、エネルギーを無駄にしないための、最も有効な基準なんですよ。

あなたは変われます。僕が必ずあなたを変えられるようにしてみせます。だから残りのありったけのエネルギーを振り絞って、ここで決断してください。

大丈夫です、あなたは一人じゃありません。

僕と一緒に歩いていきましょう。

そう、一歩ずつ。

ありがとうございました。

[お申し込みはこちらをクリック](#)