全然集中ができない！・・

そんなあなたに！

劇的に集中力をアップして人生をドラマチックに変える方法

はじめに

【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。（無料）

http://get.adobe.com/jp/reader/

【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。
下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は作成者に属します。
著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。
このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。
このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。
著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。
このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。
このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。
このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

はじめに・・

お世話になっています。

いつも通信講座をご覧頂きまして

ありがとうございます。

作業の方は順調ですか？

実際にこの塾で結果を出せれて

いる方が次々増えてきています。

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

月収２０万円程度はすぐに達成されて継続すれば月収１００万円まで見えてくる人が多数いらっしゃいます。

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

アフィリエイトに限らずビジネス

で成功するための重要な要素とし

ていかに集中して一つの物事に取

り組みをするかということです。

私は何度もブレないで

塾についてきて下さいとお伝えを

していきました。

その理由として人間は集中できる

事に限度があります。

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

わかっちゃいるけどなかなか集中

できません！

集中力が続かないんです・・・

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

いったいどうやったら質の高い作業を維持

でき

ているのですか？

その秘密を教えてくれませんか？

という悩みも数多くお聞きしました。

集中力を上げて　維持するのは

私は科学であると思います。

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

その科学にのっとり従い実践さえ

すれば誰でも集中力を発揮をして

維持し結果を残しやすくなります。

そこで私が実際に効果があり

かつ多くの成功している起業家が

実践している集中力維持方法につ

いてこの無料レポートでお伝えを

していきますね！

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

集中力を劇的に上げる方法

1，カフェの方が集中できる

私がもっとも効果があると思うものです。

自宅にいても集中できないとき、皆さんはどのようにしていますか。

私は、集中できないときに、喫茶店に行ってノートパソコンで作業をしています。

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

これをお伝えをし実践をした周りの起業家さん達も驚くべき効果があった！と言ってくれます。

仕事は、当たり前ですが会社やオフィスでするものです。

でも、時にはカフェに行った方が仕事がはかどることがあります。

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

実際やってみると、家と喫茶店で

は集中力がぜんぜん違うことに気

づきます。

＜集中できない時は、カフェで

仕事をしたほうがいい理由＞

適度な雑音が心地よく感じいます！

意外なことに脳の働きでは、

「無音だと集中できない」という

性質があるのだそうです。

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

ノイズは一見、迷惑に感じてしまうかもしれませんが、無音や同僚の話し声よりも、心地よく感じる効果があります。

50 デシベル（デジベルは音の大きさの単位）程度の静かな環境（例えば図書館など）で作業をするよりも、70 デシベルのノイズがある環境（カフェなど）の方がクリエイティブになる（創造性が高まる）というのです。

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

制限時間があり集中力を高まります。

カフェにいる限りは、時間無制限というわけにはいきません。

コーヒー1 杯分という制限時間があるので、「1 時間以内に仕事を終わらせよう」と思いますね。

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

「何分間」もしくは「何時までに」という制限時間をつけることによって、緊張感が生まれ、人は集中できるようになるのです。

1 時間以内、2 時間以内というようにある程度は時間に制限があるので、「時間無制限！」の自宅よりも、「はやく終わらせないと！」といった具合に、より集中して取り組むことができます。

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

人の目があるとやる気がでる

その理由はズバリ、『（観客効果）』と呼ばれるものです。

心理学では「他者から見られることで、やる気や仕事の量、スピード、質が変化する現象」のことをこう呼んでいます。

不思議な話ですが、人の目があると、やる気が出ます。

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

誰かに話しかけられたわけでも、励まされたわけでもないのにやってしまうのは、緊張という適度なストレスのおかげです。

仕事を早く片付けたいけれどなんだかやる気が出ない、

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

やるべき事が限定されているから

喫茶店で勉強に集中できるのは、

今やるべき事が限定されているからです。

やれる事が限定されている場所

ならば、他の事に気が散らないのです。

自宅で仕事をしていると、テレビ

などの誘惑が多く、うまく仕事に

集中できないこともあります。

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

「これだけやればいいのか」とい

うことが認識できると、意欲を起こ

しやすくなる意欲を高めるためにも、

「やるべきことを限定する」必要が

あるようです。

ぜひともこのレポートを読んでカフェ

で作業をして時間対効果を上げること

をお勧めします！

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

2，環境音をかける

先ほどお伝えをしましたカフェで

仕事をすることにも通じるのですが、

無音ですとどうしても集中力が続か

ないことあります。

　職場のちょっとした声は「もしかし

たら自分にも関係ある話題なのではな

いか？」「誰が話しているのだろう？」

ということが自然に気になる

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

集中力を高めるなら“環境音”がオススメ！

職場などの他の気になる雑音を覆い隠してしまえば、余計な雑音に脳が働かなくなり自然に集中状態になりやすいです。

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

沈静作用の他に創造力や集中力と

いったパワーを爆発的に生みだす事

が出来る

雨音・虫や鳥の声などの自然音…

脳波をアルファ波に誘導し、免疫系

を高め心身を調和させる効果があります。

自分に関係ない適度な雑音…意識

的に聞かない限りは集中力を高める

ことができます。

そんな自然の環境音を無料で聞ける

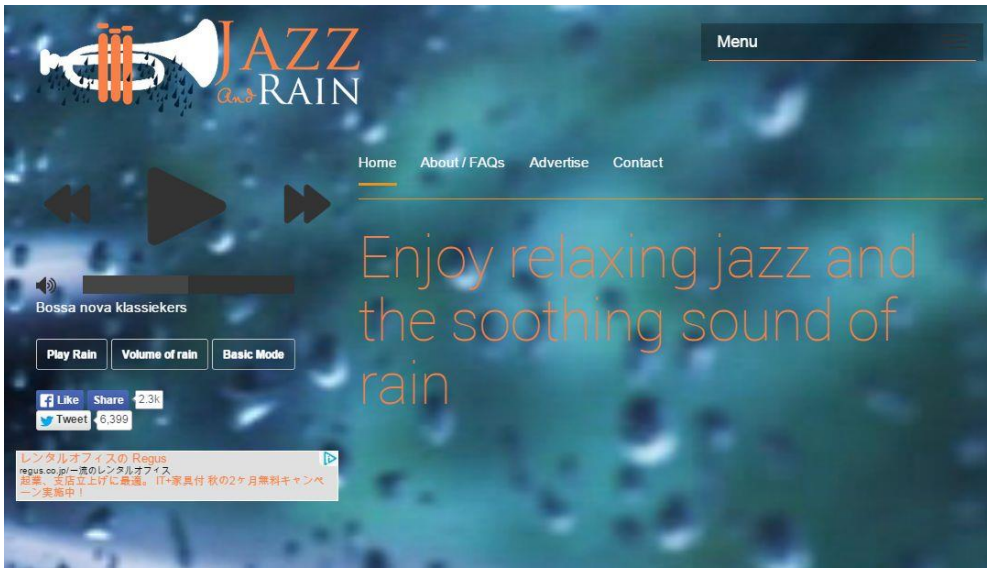
Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

お勧め BGM のサイトをご紹介します！

雨の音が心地よい BGM が聞ける

サイトです！

Listen to Jazz and Rain



http://www.jazzandrain.com/

こちらにアクセスをしてみて下さい。

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

すると、サイトにアクセスすると

雨の音が小さく聞こえ、SoundCloud

のプレーヤーを再生するとジャズが聴

こえてきます

何気にかけた音が非常に心地よか

ったり選曲をする手間も省きます。

エンドレスでかけることもできる

ので私もとても重宝します。

心地よいリラックスッ状態を作っ

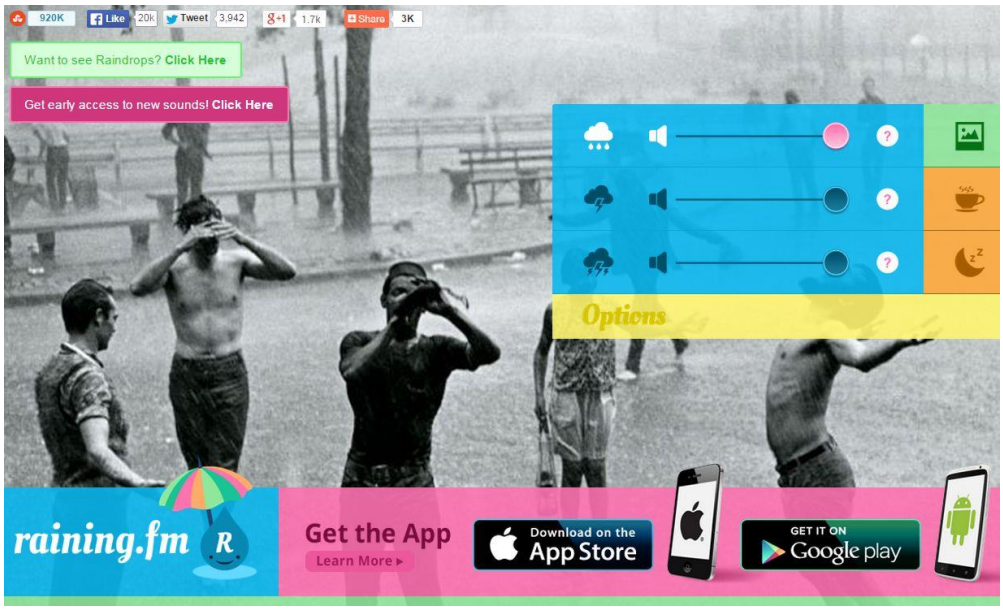
てくれるので脳のアルファ派状態

になり自然と集中状態になります。

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

心地よい雨音をエンドレスで流し続けるサイトです。

Raining.fm



http://raining.fm/

上記 URL にアクセスをしてみて下さい。

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

心地よい雨音をエンドレスで流し続けるサイト。雨の音だけでなく、雨の写真も楽します！

雨音、遠くに聞こえる雷、近くで聞こえる突然の雷鳴、という３種類の音に特化しています。。

タイマー機能もついているので、時間を区切って使いたい時も重宝しますね！

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

ちょっと仕事に疲れた時、気持ちを切り替えたい時、リラックスしたいときにアクセスして聴いているいると、不思議に心が落ち着いてきます。

アクセスするだけで、雨音はエンドレスで流れます。

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

自然界の BGM からお気に入りを選べるサイトです！

Ambient Mixer

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

http://www.ambient-mixer.com/

上記 URL にアクセスをしてみて下さい。

さまざまなジャンルのリラクゼーションサウンドやムードから、お気に入りのものを選んで再生できます！

日頃疲れている人におすすめの癒される曲がたくさん聴けるのでお勧めです。

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

ミキサーを使って自分好みのリラクゼーション音楽に調整できる機能がついているので、ある程度自分の好きな音で聞けるのが嬉しいです。

また特定の音を１０分間に何回鳴らすかとかもできてとても便利です。

以上のような環境音を使いこなしてリラックスをした状態で集中力を上げて下さいね！

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

カフェで作業をしながら環境音を

聞きながら作業をすると効果も

倍増ですね！

3，集中力を上げる飲料　栄養素を取る

覚醒させるための栄養、それはカフェインです。

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

コーヒーや紅茶　お茶などに入

っているカフェインは神経を

興奮をさせて脳への血流を増や

してやるき　集中力を上げてくれます。

ただし、注意点としてはカフェ

インには依存があり一日に摂り

過ぎるとカフェイン耐性ができて

効果が薄くなっていくことです。

１日に取るのは１～２杯まで

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

たまにはカフェインを抜いて

ここぞ！という時にカフェイン

を取り一気に集中をして作業を

終わらせてしまうのも手です。

また栄養ドリンクにも同じよ

うにカフェインが含まれていま

すが、栄養ドリンクには大量の

糖分が含まれています。

一時的にこの糖分によって元気

になったような気になりますが

糖分のとりすぎはインスリンの

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

大量分泌を促しその後低血糖状

態となり　気分のムラ、眠気

だるさの原因となり結果的に

大幅に集中力をそぐことになる

ので私は栄養ドリンクは絶対に

取らず　コーヒーのブラックな

どを取り作業に集中をしています。

**　カフェで環境音を聞きながら**

コーヒー（ブラック）注文が

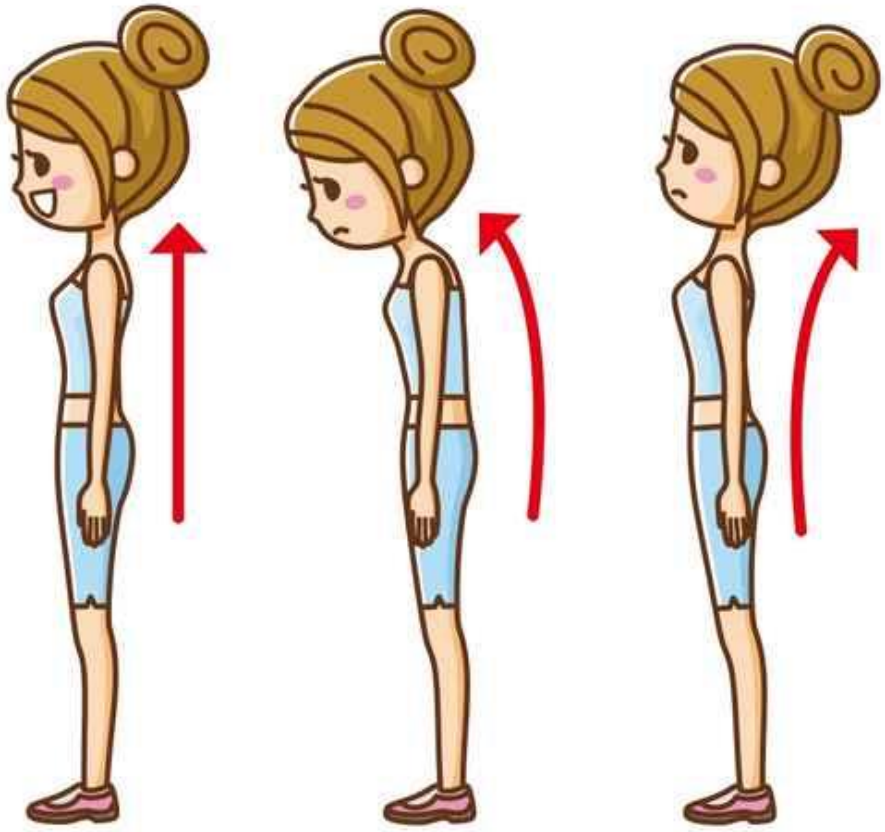
**　最近の私の集中力を維持する**

３種の神器です笑

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

４，姿勢をよくして集中力を上げる

姿勢の良さを維持すると、やる気も維持できるようになり、集中力を高めることもできます！



Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

集中力を高める姿勢は、どんな事でも言えることですが、背筋をピンとすることです。姿勢が良いとやる気もでますよ！

猫背で自信なく物事を決断するより、胸を張ったいい姿勢で決断した方が、その後の結果に自信が持てます。

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

・「姿勢」が悪いとなぜ「集中力」が低下するのか？

やる気が低下する姿勢とは、肘を付く姿勢、猫背、ねじれる姿勢です。

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

１，　姿勢が悪いと脳に重力の重み

がかかりやすくなります。

２，　また、重心がブレると長時間

机に向かうことが苦痛になり集中力

が下がってしまいます。

３，　身体が歪んでいるということは、

身体に負担がかかって常に緊張状態。

筋肉が硬直してリラックスできなく

なりやる気の低下につながります。

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

４，　猫背になっていたりすると、胸の辺りが圧迫されて、自然と呼吸が浅くなり、体の血液循環も悪化して、体や脳に行き渡る酸素も不足します。

１～４　その結果、

ぼうっとして集中力が低下します。

それでは集中力が上がる姿勢をお伝えをします！

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

集中力を高める姿勢

物事に取り組む前にまずピンと背中を伸ばし、ゆっくり大きく腹式呼吸をしましょう。

腹式呼吸はより多くの酸素を脳に送り込みますので、体が元気になっていきます

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

集中力が驚くほど継続する！　腰痛しらずの正しい座り方

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

①ひざをつける

太ももをそろえてひざをつけます。

②ひざの角度は *90* 度にします

ひざから下を自分の方にひくよう

にして、ひざ下を真っ直にします。

③お尻と腰も *90* 度にします

お尻を後ろに引いて、背中を立て

てここも直角にします。

④おなか真っ直ぐ伸ばします

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

おなかに線が入らない（段腹にな

らない）ように、背中とおなかを

くっつけるようなイメージです。

⑤頭はまっすぐにする

頭は前に出すぎず、あごを引いて

首の上にしっかり載るようにします。

上記の姿勢を意識するだけで集中

力は維持しやすくなりますのでぜ

ひとも実践をして下さい！

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

５、１点集中法を行う

一点集中法とは

今回ご紹介する「一点集中法」は、

とっても簡単なメンタルトレーニング

です。

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

特別な道具はいりません。集中力が

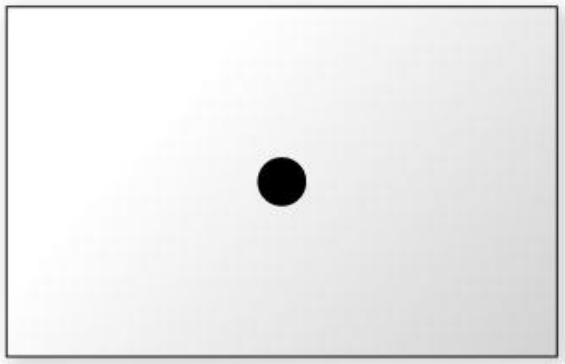
散漫になってきたなと思ったら、

まず、10 秒くらい腹式呼吸をします。

次に、word やグラフィックソフ

トを立ち上げ、中央に点を一つ、

描いてください。



Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

1．背筋を伸ばし、目線より少し下

のあたりに点が来るように調整します。

2．そのまま静かに呼吸をしながら、

この点に集中して凝視してみてください。

3．しばらくすると黒い点の周りに、

ぼんやりと白っぽい輪郭が見えてきます。

1 分以上、この点に集中してください。

4．その後、1 分ほど目を閉じて、ま

ぶたの裏の残像に集中してください。

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

目を開けてください。これで終了です。

とても簡単で、短時間で気分を切り替えられます。

一点集中法を効果的に行うためには

一点集中法は、短期間で集中力を上げるためのもので、途切れた集中力を回復させたりすることはできますが、だからといって仕事の間中ずっと続くわけではありません。

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

また、一日中ひたすらデータ入力だけをする仕事ならともかく、たいていの人は他のことにも気を配りながらしなければならない他の仕事もあったり、何種類かの集中が必要な仕事を抱えていたりします。

**　ですから、集中する前には、今しなければならないこと、**

そして仕事の優先順位を定めておかなければなりません。

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

優先順位の上のものから、ひとつひとつに集中して片付けていけば、効率も良くミスも少なくなります。また、デスクの上に様々なものが散乱していると、せっかく集中力を上げてもまた他のものに目が行ってしまいます。

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

集中したい、と思う仕事に関係のないものは、できるだけ見えない場所に置くようにしましょう。

いかがでしょうか。作業効率が悪くなったり、集中ができない時には、この「一点集中法」を活用して一気に仕事を片づけるのはとても効率的です。

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

目の前のことに集中すべき時と、

周囲にも気を配らなければならない

時、しっかりけじめをつけるように

しましょう。

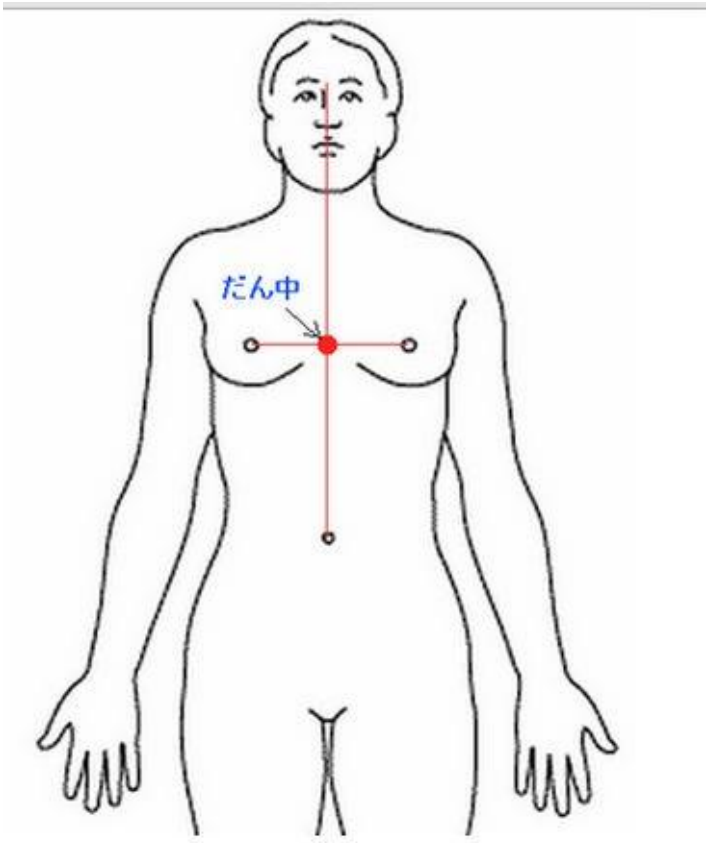
6，だん中（だんちゅう）というツボを押す

これも作業中にどこでも手軽にで

きるのでお勧めです。

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

息を吐きながら押して、吸いながら放す。これを 7、8 回繰り返す。気持ちを落ち着かせ、心を集中させる効果があります。



Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

７，ガムを噛むことで集中力と認知能力、記憶力が高まります。

メジャーリーガーの人もよくガムを噛んでいる光景をテレビで見ますがガムを噛むことにより、リラックス効果が得られ集中力が高まります。（できれば無糖のもの）

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

8，自分のやる気を高める言葉

「集中ワード」を書く

作業をする前このようにします。

紙に

●「○○分間に○○を終わらせる」

(←短めな目標)●

例えば　６０分間に１記事書く

５０分間でブログのカスタマイズ

を作成するなど・・

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

そしてクリアしたときの達成ポイント　報酬を書きます。

例えば、クリアできたらお風呂に入って寝る！

クリアできたらご飯を食べる！」(←達成できたときのごほうび)を書くだけでいいそうです

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

ただし面白いポイントは、自筆で

ないと大きな効果を得らません。

これは自筆の文字だと「自分の目

標である」ということをより強く意

識するためです。

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

9、どうしようもない時は睡眠に限る！

いくらメソッドを試みたところで脳みそが睡眠不足など疲労をしていてガソリン切れではいくらアクセルを踏んでも集中力　作業の効率化はできません。

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

**　またこの塾ではいっこくも早く**

不労所得を掴み自由をつきみたい！

と必死で睡眠時間を削って作業をし

ている人も少なくありません。

**　そういう人は結果を出しやすい**

です。ただ一方でいつも私がそう

いつ人達にアドバイスをするのは、

健康を壊してしまったら今後出来

る作業もできなくなるので健康と

体は大事にしてくれぐれも無理し

ないで下さい、

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

睡眠はとれるときはしっかりと取りましょうとアドバイスをしています。

どうも何をやっても頭がしゃっきっとしない・・

頭がボーっとして何もやる気が起きない・・

という時は思い切って睡眠をとってから上記メソッドを実践するとよいです。

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

最後に・・

いかがでしたでしょうか？

集中力を上げて　維持するのは科学であると思います。

１～９のこの法則どおりに実践すれば集中力を上げることは容易いです。

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

気合や根性論で語られがちな集中力ですが、メソッド通りに行えば誰でも劇的に集中力を上げてアフィリエイトを始めてして様々なビジネスで成功を納め、あなたの人生もドラマチックに変えていけることでしょう。

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

ぜひともこのレポートを参考にして

集中力を上げて作業を活性化させて

頂きたいと思います。

いつも応援しています。

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

自由で豊かな人生を満喫し人生を楽しみ満喫しましょう！

今後とも役立つ情報　有益な情報を

提供していきます。

いつもありがとうございます。

今後ともどうぞよろしくお願いします。

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved

Copyright (C)アフィリエイト. All Rights Reserved