

やる気が出ないと
嘆いているあなたへ！

やる気を出す 科学的メソッド

オリジナルレポート

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。

お世話になっています。

今回のレポートの趣旨は

やる気が出ないけども

どうしたらいいのかわからない

なんとなく今日はだるい・・・

いつかやる気になればなんか始めてみようか・・・



とったように

いつまでもやる気がないことを理由に

なかなか作業を進めることができない！

行動を開始できない！

続けることができない！

その結果自分の望む成果を上げることが

できないという方向けのレポートです。

今日やらないといけないと分かっているながら
「やる気」がないことを理由に
サボっていませんか？

実はやる気というのは

気持ちの問題だけではなく

科学的な方法である程度は

自分でコントロールすることができます。



**行き当たりばったりのやる気、
モチベーションでは大事なことを
続けることができなくなり
起業家にとっては致命的です。**

**それを克服するためにもこのレポートを
役立てて欲しいと思います。**

やる気をコントロールするには！

とにかくやる気が出ない！

そういう時、ありますよね。

やらなきゃいけない事は山ほどある。

勉強に仕事なのに

だらだらだらだら時間だけが過ぎてしまう・・・



そんな時に、やる気を出す方法をご紹介します。

**まず、やる気が出ない時はやる気が
でないなりにできる作業を継続します。**

**例えばブログの記事が書けないときは
パソコンのフォルダの整理を試してみる。**

音声やセミナー動画などを聞いていて

飽きてきたら部屋の掃除や

パソコン作業以外で

やりそびれていたことを試してみる。



など、やる気が出ないなりに

今できることをすると人間は不思議と

**何もしないで自己嫌悪に陥るより
何かをやった！という充足感で
今度は自然と本作業の方へやる気が
出てきます。**



このような自己マネジメント術を

身につけていくと

作業が出来る



収入が出る



まだモチベーションが上がる



更にやる気がでる！



収益が出る！

といった具合に成功のスパイラルが起きます！！

**私の塾ではできるだけ最短で結果が出て
その後も作業を少なくでも収益が出る
モデルを構築していますが**

**やはり最初はそれを作るのにいくらか
作業が必要です。**



**ここさえ乗り切ればあとは収入が舞い込んでく
よい循環構造を生み出せます！**

具体的にすぐできる行動方法

まず自分が普段使うパソコンの清掃をします。



**あなたが普段使っているパソコンを
見て下さい。**

キーボードのキーの間に誇りが

溜まっていませんか？

**パソコンの天板、パット類に汚れが
ついていませんか？**

**実はこういったパソコン＝仕事をするための
道具を疎かにしていると**

**その道具を目にした時に
気分が落ち込みやる気が出ません。**

**毎日とは言いませんが、
最近なんか調子が出ないな・・・
という時にはぜひともパソコンを
綺麗にしてあげて下さい。**

その際に使うものが

●綿棒

●濡れたティッシュまたは布
です。

綿棒も軽く水に染み込ませ
それをキーボードの間の埃をかぎとっていきます



するとどうでしょうか！

綿棒の先がびっしりと黒く汚れていることが
分かります。

隅々まで磨いてキーボードを

**綺麗にしてあげてください。
布などで天板やパソコン本体を
磨いてあげてください。**

すると！

**ピカピカになったパソコンを見てあなたは
とても清々しい気持ちになるはずです。**

**この清々しい気持ちで
「よっしゃあ！またやったるか～！」
「またがんばろう！」
というやる気が沸々と湧いてきます！**



**私も調子が悪い時は必ずパソコンの
清掃をしてリセットをします。**

そうすると不思議と物事が上手くいきます。

**イチロー選手は自分のスパイクやグローブを
毎日隅々まで磨いています。**

**一流の人は自分が使う仕事道具を愛着持って
いつも手入れ清掃を怠りません。**

仕事道具はお金を生み出すために欠かすことができないものです。

アフィリエイトで言えばパソコンです。

これから貴方は一流の起業家になっていきます。

**一流になるためには形からも入る！
自分が使う仕事道具の手入れを
怠らないで下さい。**

**掃除をされたパソコン本体もきっと
気持ちがいいと思うはずです。**

**あなたに力を貸してくれ、
これからもあなたのために**

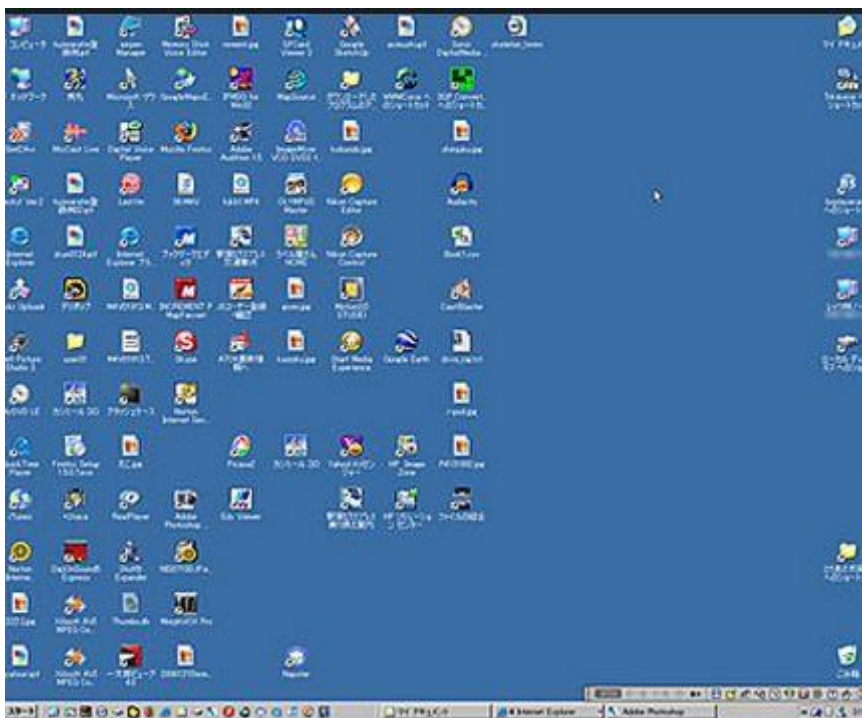
**気持ちよく働いてくれることでしょう！
ぜひともやって下さい！！**

パソコンのデスクトップを整理します！

**あなたのパソコンのデスクトップ画面を
見て下さい！
ひょっとしてこんな感じになっているのでは
ないですか？**



ここまでいってなくても、



**これでも私からするとグチャグチャで
未整理状態です。**

**私は常々パソコンのデスクトップの状態、
フォルダの整理の状態は自分の今の頭の状態
を映す鏡であると思っています。**



**グチャグチャのデスクトップ フォルダの状態が
今のあなたの頭(思考状態)を映しています。**

**デスクトップにあの情報 この情報商材
このメルマガ このレポートとぐちゃぐちゃに
なっていませんか？**

**まず、こんなグチャグチャの状態では
自分が今何をすべきか
パソコンを見ても分からず
いつまでたっても行動ができません。**

**そして致命的なことは
何かする時でも一々フォルダを探すのに
非常に時間と労力がかかります。**

**それが
あなたのやる気を萎えさせます。**



思い当たることはありませんか？

**Word で文章を作成していたが
昨日作成をしていたフォルダが**

見つからない・・・

あれ！？あれ！？どこだ？

**そんなことをしているうちにもうこの文章を
書くの後回しにしよう・・・**

別にいっか！

どんどんやる気を萎えさせていきます。

**定期的にフォルダの整理
デスクトップの画面は
すっきりとさせて欲しいと思います！**

**究極までにシンプル化すれば
このようになります。
まずはできる限りの整理まとめをしましょう。**



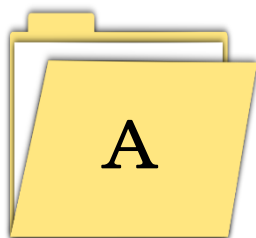
フォルダの整理の仕方

例えばあなたの仕事のプロジェクトごとにそれぞれ大元のファイルを作成します。

そのプロジェクトごとに Word フォルダ、Excel フォルダ、テキストフォルダを作成します。

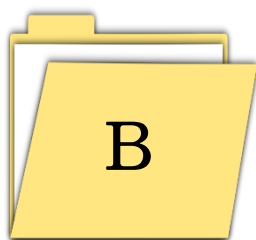
例えば

A プロジェクトファイル



Word フォルダ
Excel フォルダ
テキストフォルダ

B プロジェクトファイル



Word フォルダ
Excel フォルダ
テキストフォル

**といったように大元のフォルダから
細分化をしていきファイルをフォルダに
まとめて整理をしていきます。**

**私が実践をして参照をしている
フォルダの整理の仕方について
非常に分かりやすいコンテンツが
ありますので記載をさせていただきますね！**

**乱雑なパソコンのフォルダを綺麗に
整理する7つのファイル管理術**

こちらからご覧下さい。

<http://bamka.info/folder-management>

乱雑なパソコンのフォルダを綺麗に整理する7つのファイル管理術

🕒 2014/04/22 🗨️ 0件 🕒 約6分

Mac



パソコンでのファイル管理について、明確なルールを作っている人は実は少ないんじゃないかと思います。

なんとなくフォルダに分けて、なんとなく階層を作って……。その結果、目的のファイルを即座に見つけられなくなる。誰もが一度はそんな経験をするのではないでしょう

先ほどデスクトップの状態は

あなたの思考を映す鏡であると言いました。

**私が何か仕事で誰かと組んだり
案件に依頼などをあって打診された際、
相手のノートパソコンのデスクトップが
グチャグチャであれば**

「あ！この人ちょっと仕事ができないかな・・・」

「あ！この人の思考状態はグチャグチャなので

ちょっと全面的に信頼はできないな・・・」

と警戒をします。

その警戒はその案件を断った後他の人から

その後どうなったかを報告を受けた際

見事に的中してしまうから面白いです・

ちなみに、パソコンのキーボード 本体を掃除す

ることも自分を映すことにもなります。

パソコンの清掃、

デスクトップ フォルダの整理

この2つは今すぐにでも実践して下さい！

本当に驚くほど効果が出ますから！！

**次にどこでもできる
具体的な方法をお伝えします。**

1、姿勢を正しましょう！

**特にやる気がない時、疲れている時は
体が丸くなり血流が悪くなり非常に
効率が悪くなります。**

**一番いいのは今座って作業をしている
貴方の姿を鏡に映してみてください。**



**びっくりするくらい、体が前傾姿勢になっていた
り、体が丸まっていることに気がつくでしょう。**

**それに気がついたら
背筋がピンとなる姿にして下さい！**

**ポイントは椅子に深く腰掛け、
姿勢を正しましょう。**

それだけで、「やる気」が UP します。

男性なら、気持ち強めにタオルを巻いても気分が引き締まります。

「ハチマキ」なんか好例ですよ。

女性の場合、少し、キツめに髪をポニーテールにまとめるのもいいかもしれません。

あとは疲れてくると血流が悪くなり頭皮が固くなってきますので指先で頭をモミモミしてあげるといですよ！

すごく頭が疲れているときは、誰かに頭をマッサージして貰うととても楽になります。

3. 顔を洗ってやる気を出す

オーソドックスな方法ですが、

意外と効果があります。

これからの季節特に、洗面器に「氷」を入れて

キンキンに冷やした水で顔を洗うと全身が

引き締まりやる気が出てきます。

刺激的な冷たい水が効果的です。

4. ストレッチでやる気を出しましょう！

全身のストレッチや、肩回りのストレッチで

一度、体をリセットしましょう。



**特に足に血流が滞ってしまいがちですので、
ふとももをもんだり、かかとを上下に20回程
上げ下げをするのが効果的です。**

**一度、デスクから立ち、できれば景色が見える
場所でストレッチをるといかに体が固まってい
たかに気づきます。**

5. 散歩でやる気を出す

ちょっとその辺、一回りでも構いません。
頭に新鮮な風を入れる事は
とても気分転換になります。
煮詰まっている時ほど
少しぶらぶらとしてみましよう。

考えも整理でき、新たなやる気が
湧いてきます。
この際少しやや早目のペースの方が
適度に交感神経を刺激して頭が
仕事モードになります。

6. 音楽を聞いてやる気を出しましょう！

音楽は心に栄養を与えるビタミン剤です。

耳に、脳に直接刺激を与えてくれる
手っ取り早いカンフル剤になります。

お気に入りの曲を iPod などに
リストにしておいて、いつでも気分転換に、
モチベーションの増加に利用できる様に
しておきましょう。

具体的な曲目です。懐かしいですね^^

DREAMS COME TRUE「何度でも」

https://www.youtube.com/watch?v=_PRzpqbcc-s



KARA「ミスター」

<https://www.youtube.com/watch?v=s2EQm6WPMHs>



ゆず「栄光の架橋」

<https://www.youtube.com/watch?v=p8VTs-ywdAI>



西野カナ「Best Friend ('10) 」

<https://www.youtube.com/watch?v=5eXeD1LjPsg>



最後に

いかがでしたでしょうか！？

このレポートを使いこなして

ぜひともあなたもやる気を引き出し、

自分が望む成果を得ることができる

起業家に育って行って欲しいと

心から思います。

**私が望むのは独立して自分で好きな時に
好きなだけ稼ぐことができる起業家を
育てていくことです。**

**そして、その起業家がまた新たな起業家を
育ててインターネットで稼ぐことができる人の
輪を広げていくことです。**

**そのためにも今後とも通信講座を通して
有益な無料レポート、コンテンツを発信し
続けていきます。**

楽しみにしていて下さいね！

今後ともどうぞよろしくお願い致します。