



The Theory
恋愛の論理学

恋愛屋ジュンです。

「The Theory - 恋愛の論理学」へのご参加、誠に有難うございます。

これから半年間かけて、あなたには

- ・女性本能、人間本能に対する深い理解
- ・それらを使いこなし、女性を魅了するスキル
- ・自分の望む人生を、自ら掴み取るスキル

を、お伝えしていきます。

モテる才能のある人間、
人を魅了する才能のある人間、
仕事で成果を出す才能のある人間、
目標達成の才能がある人間、

この世の中には「生まれつきの才能で成功してしまう“天才”」がいます。

しかし、我々は、天才ではありません。

もちろん僕も、

- ・運動音痴で、チーム分けではいつも一番最後まで売れ残る
- ・女性とのコミュニケーションが下手すぎて、女子からイジメられる
- ・人前で話すことが苦手で、人前に出ると顔が真っ赤になる
- ・お金の扱いが下手で、21歳の時には借金120万円ほどに
- ・仕事も三流で、営業をやっていた時は12人のチームで成績最下位に

という...まあ、平凡というか「底辺」のような人間でした。

そんな僕でしたが、今では、

- ・最高の彼女が、僕を支えてくれる
- ・アプリ、相席、クラブ、キャバクラなどでも女性からアプローチされる
- ・数百人の前で、緊張もなく話せるように
- ・会社を設立し、年商3億円以上に

という、あの頃からは想像もできないような現実を生きることができています。

では、なぜ僕は、このような大変身を遂げることができたのか？

それは「**人間本能**」に対する深い理解を得たからです。

僕が24歳の頃にお世話になった社長さんに、
ある大事なことを教わりました。

「ジュンくん、これから経営者として、男として大成したいのなら、
これだけは覚えておきなさい」

「人は、本能には逆らえない」

...

恋に落ちる対象も、
人がモノを買う時も、
毎日の習慣も、
今日何を食べるのかすらも、

全ては本能に支配されている。

この事実を理解し、使いこなせるようになってから、
人生の「あらゆること」が上手くいくようになりました。

この講座は、ただの「モテませ講座」ではありません。

男としての成功を勝ち取り、
勝者（アルファメール）になるための講座です。

アルファメールになった結果として、
美女からのアプローチを受けるようになったり、
仕事で絶大な成果をあげたり、
最高の女性と、最高の関係を継続できるようになっていきます。

ぜひ、毎週毎週の進化を楽しみながら、受講してってください。

✓ 自分の本能をコントロールする

そして、今週号でお伝えするのは「自分の本能の扱い方」です。

「早く、女性をズブズブに魅了する最強のテクニックを教えてくれよ！」

と、思うかもしれませんが...

いくらモテるための方法論を知ったところで、それを実行になければ意味がありません。そして、インターネットをひらけば、無数のモテ情報が溢れているのにも関わらず、モテ男は一向に増えていないという事実（あなたも含め！）

それはなぜなのかというと、

「言われたことを、実行できない」からなんです。

人間の本能は、変化を非常に嫌います。

だから、有効な技術やテクニック、獲得した方が良い習慣を聞いたとしても、99%の人間はそれを実行に移せない。もしくは、三日坊主で終わってしまいます。

まずは、自分の本能を扱えるようになることが先。

他人の本能を魅了したいのであれば、まずは最も身近な人間である「自分」の本能を理解して、扱えるようになりましょうね！ということです。

...

では、まず最初に覚えておいて欲しい、本能の性質をお伝えします。

新しい情報を獲得することは、本能的快樂である。

つまり、今まで知らなかったことや「めちゃくちゃ使えそう（モテそう）」な情報を手に入れた時に、脳内には強烈な快樂物質が流れます。

ここで気をつけて欲しいのは「情報を得ただけで快樂を感じる」ということ。

その情報を利用して、実際に結果をつかまなくても、脳は満足するのです。

我々の本能が作られたのは、数百万年前の原始時代。そこからヒトの本能はほとんど進化していない、というのが現代進化心理学の定説です。

原始時代において、新しい情報を獲得することは、生存に直結していました。

「あのあたりで野菜が採れるらしい」
「あそこはイノシシの通り道になっている」
「あの辺りは天敵が多いから近づかない方が良い」
「首長が病気になったそうだ」
「あの人と、あの人は、仲が悪い」
「あの人は、いい武器の作り方を知っている」

などなど。

こういった情報を知れば知るほど、有利だったわけです。なので「新情報を獲得すること」に、人は本能的快楽を感じるように進化しました。

これを上手く利用したのが、SNSや動画メディアです。

**SNSでは、画面を眺めているだけで、大量の情報が流れ込んできます。
これが本能的に「快」の状態なんです。**

「ついついSNSや動画メディアを開いてしまい、気がつけば数時間無題にしてしまった…」という経験は誰しもあると思いますが、そういう原理なのです。

YouTubeやSNSでモテ情報を集めているだけでは成功できないのは、こういう理由。「知っただけで脳は満足」だからなのです。

そして更に気をつけて欲しいのが「有料での学び」です。

有料で配信される情報になると、当然ですが情報のクオリティは跳ね上がります。

この講座でも、どこでも聞けないような話や、クリティカルな技術を沢山お伝えしていきます。情報のクオリティが高いため、内容を聞いただけでも「なんか出来るようになった気がしてしまう」という現象が発生します。

しかし、そこに満足して、行動に至らなければ意味がありません。

これを僕は、「自己啓発のエンタメ消費」と呼んでいます。

ただ「成長した気になって満足する」という一種のエンタメってことです。

しかし、The Theoryの目的は「あなたに成果を出していただくこと」です。

ですので「勉強になったなあ」で終わらせずに、必ず具体的な行動にまで落とし込んでください。

...

で、今週号で取り扱うのが、

知った情報を、具体的な行動計画への落とし込む技術と、モチベーションの生み出し方（セルフコントロール）です。

本能の性質を知り、正しく扱えるようになると、自分自身を自由自在に扱えるようになり、凡人の何倍もの速度で成長を積み上げることが出来るようになるのです。

ではまずは「ジブンの動かし方」から解説していきます。

✓ ジブンの動かし方

自動車をイメージしてください。

後輪は、エンジンと繋がっていて、推進力を生み出す部分です。

前輪は、エンジンは繋がっていませんが、ハンドルで方向を操作できます。

動力（推進力）と、操作の場所が別々にあり、

この2つが揃ってはじめて、車は目的地に到達できます。

人間も一緒に、

- ・モチベーション（原動力、行動力）に当たる部分
- ・優先順位やアクションプランを作って、方向性を操作する部分

に分かれています。

前輪（操作担当）：大脳新皮質・理性

後輪（動力担当）：大脳辺縁系・本能

という、棲み分けです。

つまり、セルフコントロール術を一言で言うのであれば、

「本能に火をつけ、理性でコントロールする」

ということです。

✓ 原動力の獲得（本能に火をつける）

実は、本能の原動力には2種類あります。どちらも行動力を生み出すことに変わりはありませんが、脳内で発火している神経回路が違います。

脳科学では「A神経型」と「C神経型」と呼びます。

A神経型（本気）

どうしても成し遂げたい目標を持ち、その達成方法を常に考えて実行している状態

この時、脳内は「快」の状態です。

「楽しい！」

「ずっと続けていたい！」

「ついつい身体が動いてしまう！」

というパワーです。

C神経型（必死）

追い込まれて危機に瀕した時に「ヤバい！」と感じて動いている状態

この時、脳内は「不快」の状態です。

「早くやらないと大変なことになる！」という感じ。

夏休みの宿題を直前になって着手したり

テスト前日に一夜漬けしたり

上司に怒られて慌てて仕事をしたり...という感じ。

天敵に襲われた時などに、瞬発的に動いて危機から逃げるためのエンジンです。

そして「行動し続けるモチベーション」を獲得するためには
「A神経型（本気）」のモチベーションである必要があります。

C神経型の場合は「恐怖から逃れたい」という原理なので、恐怖や不快から逃れられた瞬間に、その原動力は力尽きます。

これが三日坊主の正体です。

そして、多くの人は、必死（C神経）になったことしかありません。

- ・ LINEの返信が来なくなってから、モテるLINE術を調べ始める
- ・ 好きだった女性にフラれてから、やっと男磨きをスタートさせる
- ・ デート前日になって「モテるデート会話」を調べる
- ・ 月末になってから、やっと営業成績を気にし始める
- ・ 締め切り直前になって、やっと仕事に着手する

これらは全て、追い込まれたことによる「必死」のモチベーションです。

他人から偶然与えられた、一瞬の原動力では、
あなたが望む理想を叶えることはできません。

圧倒的な男になるためには、

“毎日継続される、絶えないモチベーション”

が必要です。

それがA神経型からくる「本気」の原動力です。

▼A神経型（本気）の原動力を獲得する方法

本気の原動力とは「欲しくて欲しくてたまらない！」という状態。
そのためには寝食も忘れて、1日中動けてしまいます。

この状態を生み出すことが、第一ステップです。

脳科学や能力開発の権威である西田文郎先生の理論で、
「人間の欲求5段階」というものがあります。

人の欲求は、

希望

願望

目標

欲望

強欲

という強さの段階がある、と。

希望「できればこうなったらいいなあ（まあ無理そうだけど）」

願望「こんな事が起こらないかなあ」

目標「これを達成しよう！」

欲望「これが欲しい！！！！！！」

強欲「なんとしても手に入れてやる！！！！！！」

このような強さのイメージです。

そして、A神経が発火するのは「欲望」か「強欲」のみ。
つまり、欲求をいかに高められるか？が重要なのです。

では、どうすれば「欲望」や「強欲」を生み出せるのか？

これは、人によってポイントが違います。

人生の中にもいろいろな要素がありますが、その中で「どこに本気のポイントがあるか？」は、その人の人生経験やライフステージによって変わります。

例えば、僕はまだ20代なので「健康でいたい欲求」は、そこまで強くありません。

なので「健康的である」を中心とした目標設定をしてしまうと、すぐにモチベーションが切れてしまうのです。

ですが「モテたい」「最高の女性をGETしたい」という欲求は、とても高いです。なので「モテ」を中心とした目標設定にすると、安定的なモチベーションを確保できます。

「健康のために筋トレしよう！」では続かないけど、
「モテるために筋トレしよう！」だと強烈に続けられる。

「家族のために仕事を頑張ろう！」では続かないけど、
「モテるために仕事で成功しよう！」だと強烈に動ける。

この違いです。

この「〇〇のために」の部分が、モチベーションの源泉。

これは人によって違うので「自分のA神経が発火するポイントはどこか？」を探していくことが重要です。

▼A神経の発火ポイントを探る

A神経が発火するポイントは「感情が大きく動く」という特徴があります。
(そもそも、感情というのは本能領域で生み出されるものですので)

分類は大きく分けて6つ

- ・ お金、仕事
- ・ 女性、家族（自分の嫁、子孫）
- ・ 仲間、家族（親、兄弟）
- ・ 時間
- ・ 承認、名誉
- ・ 健康

この中のどこかに、本気の原因力が眠っている事が多いです。

これを探るために「3つの質問」を用意しましたので、ぜひ時間をとって、紙とペンを持って、スマホの電源を切って、ゆっくり考えてみてください。

(別途お送りしている「目標設定シート」のSTEP1をみてください！)

▶Q1：人生の中で「悔しさ」を感じたことは？

悔しい！腹が立つ！自分が許せない！など、強烈な悔しさを感じたことを思い出してみてください。

僕だったら、20歳の時に好きだった子に振られた時には、強烈な悔しさを感じました。なぜ僕じゃないんだという感情と、選ばれないレベルの男だったという自己嫌悪や、コミュニケーション能力の低さを実感してグチャグチャでしたね。

まともな状態に戻るまでに、一週間とかかかりました。

(吹っ切れるまでは2年とかかかってます。笑)

それくらい強く感情が動くポイントは、原動力が眠っている事が多いです。

他にも、

僕が「大学を辞めて起業したい」と言った時に、親とガチ喧嘩になり、僕の考えをとことん否定された事がありました。この時は、部屋で大声をだして、枕を200回くらい殴りましたね。

その時に、僕は「選択の自由が欲しいんだ」と気づきました。

自分の生き方を自分で決めるためなら、多少の苦難は全然OK。(ただし、親に言われた「大学を卒業しなさい」に対する努力は1ミリもしたくない)

大学の1限は起きれないけど、早起きして仕事することはできる。

という、自分の原動力の在処が、かなり明確になりましたね。
こんなふうに「悔しさ」を辿ると、原動力が見つかる事があります。

▶Q2：人生の中で「うらやましさ」を感じたことは？

次は「うらやましさ」という感情です。

「いいなあ」「自分もそうなりたいなあ」という憧れですね。

僕は、高校時代に同じ部活だったタシロくんに、憧れやうらやましさを感じていました。

彼はトークが上手で、エピソードトークで人を笑わせたり、複数人でいるときには、話を回したりしてその場を盛り上げ、いつも輪の中心にいるようなタイプ。

話し下手で、コミュ障で友達が少なかった僕は、そこに憧れていたのでしょう。

つまり

「コミュニケーションが上手になりたい」

「輪の中心にいるような人間になりたい」

という強い欲望があったわけです。

これは、僕がコミュニケーションを研究するようになったり、社長をやるようになったり、発信をして多くの人を集めたり...と、今の人生に深く繋がっています。

▶Q3：人生の中で「嫌いだった人」は？

僕は学生時代、教室の中ではしゃいでいる陽キャ、イケイケ集団が嫌いでした。

うるせえし、テンションだけで付き合ってる感じだし、簡単に付き合って分かれてを繰り返すし、悪いことやいじめもするし...

しかし、今になって思うのは、

「自分もそうになりたい」

「俺もあの輪の中に入りたい」

と、内心思ってたんですね。

イケイケになって、モテまくって、ヒエラルキーの上位にいて、刺激的な毎日を過ごしたい。けど自分はそうじゃない。その心理の表れだったのです。

つまり「嫌いな人」は「理想の人」である可能性があります。

自分の感情が動くということは、そこになにかしらのトリガーがあるわけです。

...

というわけで、この3つの質問

Q1：人生の中で「悔しさ」を感じたことは？

Q2：人生の中で「うらやましさ」を感じたことは？

Q3：人生の中で「嫌いだった人」は？

これは、時間をとって、じっくり人生を振り返りながら考えてみてください。

あなたが、

「どういう人生を送りたいと思っているのか？」

「本当に欲しいと思っているライフスタイルは何か？」

「何に価値を感じるのか？」

「何にやる気やモチベーションを感じるのか？」

「欲望や強欲になれるポイントはどこか？」

が、少しずつわかってくるはずです。

では、ワークシートのSTEP1が埋まったら、次の段階に進みましょう。

▼欲望に優先順位をつける

僕がよく「戦略」という言葉を使います。

その意味は

戦略：「どこで負けるか」を決めること

です。

多くの方は「女にもモテて、仕事でも出世して、副業でも稼いで、最高の友人を持って、家族関係も良好で…」という総合的な成功を”同時に”得ようとしています。

しかし、これでは「何も手に入らない」というオチが待っています。

現状を変えるには多くのエネルギーが必要なので、いろいろな分野に分散させてしまうと、パワーが足りずに現状を打破する事ができないのです。

なので、あえて「今はコレ以外を捨てる」と決めて、物事に取り組むのです。

恋愛を攻略したいなら、それ以外の成功は、その時期は目指さない。
金を稼ぎたいなら、その時期は女を捨てる。

といった感じ。

で、恋愛を攻略し終わったら、お金を攻略しよう。
お金が攻略できたら、健康を攻略しよう…と、1つずつ各個撃破していきます。

つまり「優先順位をつけ、何を捨てるかを決める」のが大事。

では、目標設定ワークシートのSTEP2を参照してください。

まずは、

- ・ お金、仕事
- ・ 女性、家族（自分の嫁、子孫）
- ・ 仲間、家族（親、兄弟）
- ・ 時間
- ・ 承認、名誉
- ・ 健康

それぞれで「自分の理想は何か？」を書き込んでいきましょう。

そして、書き込めたら「全15」のパラメーターを、最大5まで割り振っていきます。

僕の場合だと、

- ・ お金：2
 - ・ 女性：5
 - ・ 仲間：3
 - ・ 時間：3
 - ・ 承認：1
 - ・ 健康：1
- （で、合計15）

という感じです。

お金は、あれば良いけど、貯金は不要。他の目標を達成するためなら惜しむなく使うし、他の目標を達成するために稼いでいる。

女性は、なんとしても最高の女性をGETし、美女と関わり続けたい。

仲間は、信頼できる優秀なメンバーと仕事して、将来を語りながら飲んだり、一緒に女遊びできるような仲間が欲しい。

時間は、睡眠時間を9時間確保したい。夜中に仕事するなどはOK。入社時間や休日には自由で、大衆と行動時間が被らないようにしたい。

承認は不要。ダサくても、その他大勢に馬鹿にされてもOK。大事な人から信頼されている事が何よりも大事。

健康は、病気しない程度に。二日酔いはOK。腰痛と肩こりはパフォーマンスが落ちるので、なるべくないようにメンテナンスする。

こんな感じで、優先順位を言語化していきます。

ここまで来れば、だいぶ「理想」が明確になってきましたね。

これが、あなたの「目標」になります。

目標というよりは、、、「欲望」です。

ここ書かれている事を見た時に、身体がうずいて「やべえ！こうなれたら最高じゃん...！！！！」とテンションが上がってきたら、正解です。

**大事なのは、アタマで考えた目標ではなく
あなたの本能が心から求めている「野望」であること。**

アタマで生み出したものは「〇〇すべき」「〇〇したほうがいい」という、他人から聞いた情報が元になっている事が多いです。（英語とか、プログラミングとか、資格とかが多いです。笑）

ただ、こういったものは、あなたの理想を叶える「手段」でしかありません。

野望は「ライフスタイル」であるべきです。

あなたの野望を叶えるために、

職種があったり、対女性スキルがあったり、資格があったりします。

手段というのは「ナンパで成果を出す」

ライフスタイルというのは「23歳、新卒1年目、MARCH以上、Cカップ、趣味の音楽と食の好みが合う彼女がいて、月に2～3回会い、めし→カラオケ→セックスや、たまに旅行に行く毎日を送っている状態」

ライフスタイルを最終ゴールに設定すると、ナンパだろうが、アプリだろうが、合コンだろうが、コミュニティ内だろうが、手段はなんでも良くなります。（つまり最適な手段を選択できる）

多くの方は、手段に囚われて、目的を見失います。（何のためにナンパやってるんだっけ？というナンパ師は数え切れないくらいいますね。）

仕事だと、こんな感じ。

手段「会社で出世する」

ライフスタイル「裁量権のある立場にあり、年収1200万以上。部下や仲間から慕われ、仲良く仕事ができる。休みは完全週休2日の土日。平日も半分はテレワークで、割と自由に仕事ができる。」

手段ではなく「ライフスタイル」で言語化することが大事。

手段は、知識や経験が増えるにつれて、ドンドン有効なものが見えてきます。手段に囚われず「欲望が疼く、ライフスタイルを掲げる」を意識しましょう！

✓ 理性でコントロールする

では、ここからは、獲得した原動力を「理性でコントロールする」パートです。

「欲望」や「強欲」に至った時のパワーは、計り知れません。

普通に義務教育を受け、普通に社会に出た人間というのは、

「自分で目標を設定する」

「自分の本能の欲望に目を向けて、顕在化させる」

ということを、やったことが無いからです。

先生から与えられるテストの点数の目標、運動会で勝ちなさい、合唱コンクールで勝ちなさい、部活の大会で勝ちなさい、いい大学に行きなさい、いい会社に就職しないさい、出世しなさい...

これって全部、大人が設計した目標なんです。

僕らは「他人からゴールを与えられて生きる」ことに慣れています。

そういう国民を量産したほうが、扱いやすく統治しやすいからですね。

ですが、

自分の本能の欲求に向き合って、それを言語化できたとき、

「他人から与えられた目標では感じられないほどの、強烈な原動力」を感じます。

他人目標では、C神経が活性化しやすいのに対し、

自分目標では、A神経が活性化しやすいからですね。

その結果、、、

無駄な行動や、暴走（結果に繋がらないような意味不明な行動）をとってしまうこともあります。なので、正しく操縦桿を握り、自分を操作してあげましょう。

そこで大事なのが「アクションリストの設定と管理」です。

「やること」と「優先順位」さえ明確になっていれば、あとは本能のままに行動を積み上げまくれば、自ずと理想は達成されます。

暴走してしまうのは「何をやればいいのか明確では無い時」なのです。

...

では、お送りしている別資料「目標達成ダイアリー」を開けてください。

一週間に1枚、という感じで使っていきます。（要は手帳です）

まず見るのは右のページ。

まず、一番上の「理想のライフスタイル」の欄に、さきほど言語化した理想のライフスタイルを書き込みましょう。

書き込みながら、テンションが上がる、ワクワクする感情を感じてください。

そして、その理想達成のために「今週達成すること」を書き込みましょう。（記入例を参考にしてください！）

そこから、

- ・ 現状
- ・ 課題
- ・ 課題を解決し、今週の目標を達成するためのアクションプラン

を、順番に考えながら書き込んでいきましょう。

これで、右ページが完成です。

あとは、左ページの日付の欄に、アクションリストを順番に当てこんでいきます。

ここでのポイントは「かなり余裕をもったスケジューリングにする」ことです。

右ページを書いた瞬間は、極めてモチベーションが高い状態です。

しかし、その高すぎる状態は、ずっとは続きません。

ある一定ラインまでは「必ず」落ちます。

なので「モチベーションが少し低い自分」でも出来そうかな...くらいの雰囲気でも、スケジュールを立てていってください。

そして、

- ・ 朝起きたら、このダイアリーを確認し、
- ・ その日に書かれてるタスクを、機械的にこなしていく
- ・ 週が変わるごとに、右ページを書き直してアクションリストを作る
(時には、理想のライフスタイルが変わることもあります)

これを、ひたすら繰り返していただくだけです。

このダイアリーを使う時の注意点なのですが、

「出来なくても絶対に落ち込まない」ことです。

多くの人は、自分の活動量を適切に把握していません。

なので、ほとんどの場合「タスクを詰め込みすぎて全部消化できない」という事態に陥ります。ですが、それで良いのです。

これを何度か繰り返していくうちに、自分の活動量が把握できるようになってくるし、「動けた日」と「動けなかった日」を客観的に分析することで、動ける日が少しずつ増えてきます。

さらに、このダイアリーは

「アクションリストをやり切る」のが目的ではなく

「アクションを迷わない」「間違っただアクションをしない」のが目的です。

できなかった分は、次週に持ち越せばいいだけの話。

ゴール地点と、そこに至るルートさえ間違っていなければ、そのうち到達します。

勝手に落ち込まない。ただ淡々と、ゴールに向かってアクションリストとスケジュールを調整していただくだけです。

「理性」で扱うものなので、感情的になっては意味がありませんしね。

...というわけで、ぜひ、この半年間の根幹となるものですので、

(何なら、この目標設定とダイアリーで参加費回収するくらいの気持ちで) しっかり実践してってください！

✓ ダイアリー実行のポイント

では、最後に、

この目標設定とダイアリーで「何をやっているのか？」という原理を解説します。

ここでお伝えする考え方（マインドセット）が超重要ですので、ぜひこれらを意識しながら日々取り組んでみてください！

▼1：思考と行動を分ける

人間の脳の特養として、

- ・ 理性（大脳新皮質）は、論理的であり、時間の概念がある
- ・ 本能（大脳辺縁系）は、感情的であり「今この瞬間」しか理解できない

という性質があります。

さらに、理性と本能は、どちらか片方しか起動できません。

つまり、この目標設定とダイアリーでやっていることは、

まず理性で「未来の目標から逆算してアクションリストを作る」作業を行い
本能で、アクションリストに書かれていることを今この瞬間に実行する、

という流れです。

「理性による思考」と「本能による行動」を分けるというのが、セルフコントロールスキルの本質です。

多くの人は「考えながら動く」ということをやりがちなのですが、これは瞬間的に理性と本能をスイッチングしているだけ。

ちなみにこの状態は、理性でも方向性が定まっておらず、本能もやるべきことが明確では無いので、かなり負荷がかかります。結果的に、スマホに逃げます。

そして、実は「考える」という行動は、多くのエネルギーを消費します。

多くの人の行動が詰まり、ついついスマホを触ったり、三日坊主で終わる理由は、考えることにエネルギーを持っていかれて、行動ぶんが残っていないから。

逆に、

先に思考を終わらせておいて、朝起きた瞬間には、やるべきことが明確になっている状態だと、その日1日のパワーを全てアクションに使う事ができます。

これが、目標達成ダイアリーを使う事で、行動力が爆増する理由です。

週に1度の思考のタイミングでは、しっかり時間をとって、エネルギーもつかっちゃってOKです。

この手間をかけるからこそ、残りの時間を有意義に、濃密に使えるのです。

▼2：目標を「行動ベース」にする

ダイアリーを使うことによって、1日単位の目標が「行動ベース」になります。

- ・マッチングアプリで30人にいいねを送る
- ・メンズ専門の美容室でカットしてもらう
- ・ヘアセットをする
- ・眉サロンに行く

などなど。やれば必ず達成できるのが「行動ベース」の目標です。

一方、対義概念として「結果ベース」の目標があります。

結果ベースのものは、例えば、

- ・月に5人とデートに行く
- ・今月中に1人は新規女性を抱く
- ・副業で10万円を稼ぐ

というものです。

これらは、行動の積み重ねの結果訪れる「結果」です。

これって、適切な行動を積み重ねても「結果が出るかどうかはわからない」んですよ。結果が出るタイミングというのは、適切な行動を積み上げた先に、いつしか訪れるものです。

なので、結果ベースの目標ばかりを追ってしまうと、「また達成できなかった…」という事態が発生します。

1日ごとに追うのは

「決めたアクションリストを、やり切ったかどうか？」

です。

アクションリストを全てこなした時に、望む結果が出ないのであれば、それはあなたが悪いのではなく、ただアクションが間違っただけ。

なので、理性でアクションリストを冷静に修正すればいいだけの話です。

余談ですが、、、

僕が経営している会社では「売上目標」というものはありません。（一応「これくらい行ったら嬉しいよね」という数字はありますが、その数字責任は従業員には一切課されていません。）

僕がみているのは、

「最終目標はどこ？」

「今の課題は何？」

「どうやったら解決できそう？」

「いつまでに実行できそう？」

という部分だけ。そして、アクションリストを全て実行できていれば、

「うん、OK！今月もありがとう！」って感じです。

何も怒らない。むしろ感謝。（僕の代わりにアクションを実行してくれたわけですからね）で、望む結果に至っていなければ、調べて、勉強して、分析して、人から学んで、アクションリストを修正するのみ。

この繰り返しで、3ヶ月単位で見れば、常に右肩上がり成長し続けています。

▼3：紙にペンで書く

この目標設定シートと、目標達成ダイアリーは、必ず、印刷して、紙にペンで書き込んでください。

コレ、マジで大事です。
超重要なのでもう一度言いますね。

「紙」に「ペン」で書いてください。

Q：パソコンのメモ帳じゃダメですか？

A：ダメです。

Q：タブレットに手書きじゃダメですか？

A：ダメです。

Q：スマホのスケジュールじゃダメですか？

A：ダメです。

絶対に、物理的な紙に、ペンで書いてください。

デジタルデバイスは

- ・一撃で見返す事ができない
- ・誘惑が多すぎる

という欠点があります。

SNSやネットを見ている時（デジタルデバイスに触っている時）の人間の脳は、強制的に「本能モード」に入れられてしまいます。

つまり、理性で行動戦略を立てることには、極めて不向きなのです。

▼4：たまに振り返る

時には、このダイアリーを振り返ってください。

1ヶ月前の自分、
3ヶ月前の自分、
半年前の自分、、、

これを1年、3年と続ければ、数年前の自分の記録が残っています。

そして、断言します。必ずこう思うでしょう。

「うわぁ、、、昔の自分、雑魚すぎ、、、」
「俺、だいぶ成長したなぁ」

人間の脳には「差分しか検知できない」という特徴があります。

1日1日の成長はゆるやかすぎて、自覚できなのです。
しかし、1ヶ月単位や、3ヶ月単位となると、あなたの成長は大きなものに。

それを振り返ったときに「俺かなり成長してる！」と実感する事ができて、それが自信に繋がります。

「紙に書け」と言ったのは「振り返りやすい」という理由もあります。

パラパラめくることで、簡単に一瞬で過去の記録が見れる。
これはデジタルには無い、手書きの魅力です。

▼5：ゴールからの逆算

「自分のなりたい理想、目標から、アクションリストを逆算していく」という考え方を、ぜひこのダイアリーを通して体得してください。

この思考回路は、

- ・デートコースの設計
- ・トークの組み立て

などにも繋がる、かなり重要なマインドセットです。

デートに行く時も、

「今日のゴールはどこか？」

→お持ち帰りなのか？

→次回デートに繋げたいのか？

→付き合いたいのか？

をまずは明確にして、

それを達成するためには、

2件目はどこ？

→じゃあ、そこに誘導しやすい1件目は？

会話の着地はどこ？

→じゃあどういう組み立てにする？

というふうに、作戦が出来上がっていくのです。

行き当たりばったりで、上手くいくことはありません。

ちゃんとゴールを設定して、作戦を立てた上で、

「勝つべくして勝つ」

のが、勝者の戦い方です。

これを、毎週毎週練習して行って、自分の人生すらも「狙った通りに達成していく」ような男に、なって行ってください。

...

というわけで、第一回の内容は以上になります。

まずは、このダイアリーを習慣化させることに、取り組んで行ってください。

1日忘れちゃった！とか

気づいたら3日書いてない！という時もあるかもしれませんが、全く問題ありません。

気づいた時に、また再開すればいいだけの話です。

そうやって、転んでは立ち上がり...を繰り返す事で、強くなっていきますので。

それでは、これから半年間、どうぞよろしく願いいたします。