

やらなきや

確率ゼロ%

大野 晃
Akira Ohno

人生が変わる

「目標達成」のレッスン

「お金を貯めたい」

「今度こそダイエットを成功させたい」

「もつと結果を出したい」

「理想の自分に近づきたい」

「本当にやりたいことをしたい」

みなさんも、そんな「目標」や「夢」を
持っているかもしれません。



でも、そう簡単にいかないのも現実です。

手帳に目標を書いてみた。夢を大書して壁に貼った。

あるいはSNSで宣言してみた。

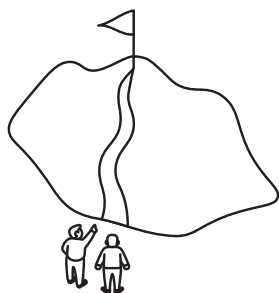
……それなのに、気づけば数日で熱が冷めてしまった。

そんな経験もあると思います。

そうして自信をなくしていく人を、

私はこれまでたくさん見てきました。

何を隠そう、私自身がそうだったのです。



勉強が苦手で、習いごとをしても実らず、

何をやってもうまくいかない。

中学時代は偏差値30台、機械科の高校を卒業し、
月収16万円で、社会保険加入もない会計事務所に勤務。

自己肯定感は低く、夢もなく、

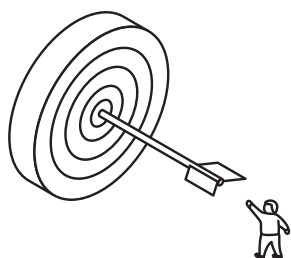
何をやっても長続きしませんでした。

そんな私が、いまはお金の心配をすることもなく、

好きなことを仕事にして生きています。

それを可能にしてくれたのが、

この本でお伝えする「目標の叶え方」です。



どうか安心してください。

目標にたどり着けないのは、あなたの意志が弱いからでも、根性が足りないからでもありません。

単に、「正しい方法」を知らなかっただけです。

この本でお伝えするやり方の、いちばんのポイント。

それは、「自己管理がいらない」ということ。

自分を厳しく律する必要なんてありません。

むしろ、自然と「やってしまう」状態をいかにつくるか。

それこそが重要なのです。

やるために動かなきゃ、

成功確率はいつまでも「ゼロ%」のまま。

でも、私は信じています。

この本の方法を、

あなたも確実に「やれる」ということを。

なぜなら、私のように、

学力もなく怠惰な人間にだって

できたんですから。



プロローグ

自分に嘘をつかない人生を送るには

..... 013

- このままでは、終わってしまうんじゃないか？
- その目標は、決して“無理”じゃない
- 「思考停止」だった高校時代の私
- 「人生のハンドル」を自分で握る
- 目標達成に本当に大事なことは、3つだけ
- 精度を上げるため、自分の目標をすでに乗り越えた人に教えるを請う

第1章

目標を達成する人の「マインドセット」

自分の「OS」を変える勇氣.....

040

第2章

本章に達成したい

「人生の目標」の見つけ方

たった一度の人生は誰のもの？	086
自分の幸せ⇨みんなの幸せ？	092
エンディングビジョン——「最期の瞬間」を描く	096

「常識の鎖」を断ち切る	043
目標や夢を追うことがなぜ重要なのか	048
貯金しない人が成功する理由	052
「働くのが辛い」なんて、誰が決めた？	058
ライスワークをライフワークへ	068
ひとり社長で年商1億円を突破できた理由	073
一歩踏み出せない自分を変える方法	078

第 3 章

すべてが変わる「神初動」のコツ

エンディングビジョンをつくる	100
自分軸をつくる7つの柱「ライフセブンミッション」	109
「あきらめること」が最大のリスク	118
目標に向かい、小さな行動を重ねる	125

「動く人」と「考える人」の3カ月後	136
「神初動」は、欲望と直感に従うことから始まる	140
自分に「強制力」をかける方法	146
自己肯定感と初動はリンクしている	153
行動を否定されたら、それは「可能性」のサイン	157

第4章 夢を叶える「自己投資」の方法

自己投資とは、「未来の自分」への信頼

成功者や専門家から素直に教えてもらう

私がコンサルティングを受け続ける理由

健康にこそ、時間とお金をかけるべき理由

162

166

169

173

第5章 億を稼ぐ人の「アウトプット」

「1%未満の人」になる勇氣

正式リリース前に必要な「ゼロ期」という考え方

成功するプロデュースの5つの考え方

「管理」や「作業」はアウトソーシングする

私が毎日Facebookを投稿する理由

178

181

186

191

193

第6章

大切なことに集中するための

「やめる技術」

本当に重要なことのために、手放す.....	196
「サンクコスト効果」を断ち切る.....	200
セルフティネットとフェールセルフ戦略を用意する.....	205
「コネクティング・ドッツ」は必ず起こる.....	207

エピソード

目標を追いかけることの真の価値.....	211
----------------------	-----

- 「やりたいことができる」という喜びを知る
- 目標達成とは、人生をデザインする装置
- 本書もまた、私のエンディングビジョンのひとつ