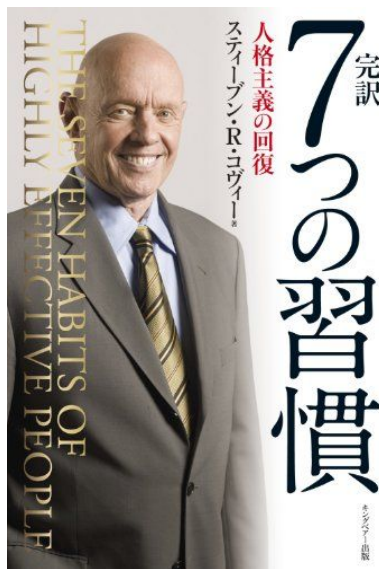


「7つの習慣」を超簡単に解説

幸せになりたい、成功したい
あなたにメリットをもたらす

7つの習慣



メルマガ限定非売品レポート / 無断複製禁止

自己啓発の名著として知られる「7つの習慣」ですが、結構分厚いので読むのが大変です。そこで私が超簡単にエッセンスだけをまとめました。

簡単に成功法則が理解できるのですが、一度読んでわかった気にならず、完全に理解するまでは5分でも1分でも、毎日これを見るぐらいして頭に叩き込んでください。覚えて人に説明できるようになるぐらい理解しているのが理想です。

人によっては成功しない思考がクセになっている場合があります。

「暇になったらやってみる」
「環境が整ったらやってみる」というのは成功しない思考のよくある例です。

その前に成功とは何なのか？

幸せな人生とは何なのかを考えてみましょう。

1、経済的成功

例えば年収500万円以上など、あなたが生活に困らない。
また、やりたいことを実現できるレベルの金額です。

2、充実した異性関係・家族

これは複数恋人を作るとかではなく、理想の異性と幸せに過ごすということです。

3、充実した食生活を送る

不健康なものも含め、ただお腹を満たすだけの食レベルではなく、

添加物のない安全なものを食べ、健康にも心配のないレベルの食生活です。
体調が悪ければ幸せとはいえません。

「経済・異性・食」であなたが満足するレベルになることが

「幸せな成功」といえるでしょう。

それでは「7つの習慣」を解説していきます。

「7つの習慣」は結構分厚い本ですが、全部読むのは大変です。
このレポートでエッセンスを理解し、自己啓発をマスターしましょう。

あなたがこのレポートを読み、成功の習慣をマスターすれば、
ネットビジネスで成功することは必然となるでしょう。

0：インサイドアウト

「自分が変わってから世界が変わる。逆はない」

多く人は自分が成功しないのを周りの環境のせいにしてます。
世界が変わることを期待した時点で100%負けです。

「環境が悪いから」「忙しいから」「お金がないから」・・・

**周りの環境というのはそう変わるものではありません。
まずは自分が変わる方が早いです。**

失敗しても

「失敗する方法がわかった。次からは同じ方法はしないでこころ」
「次に成功するためにもっといい方法を考えよう」

こういう風に考えます。

世界が変わってあなたが変わるわけではないです。
世の中の景気が良くなってあなたの景気が良くなるわけではないです。
世の中の景気は良くなっても、あなたの景気はそのまま、ということもあるのです。

あなた自身で変えていかなければいけません。

逆にいうと「あなたの意志次第」で周りの環境を
「あなた自身で」変える事ができるのです。

あなたの人生の主導権をあなた自身が握ってください。

1：主体的であれ

「反応を選択する一時停止ボタン」

主体的というのは「自分の意思・判断によって行動する」ということです。

どういう事かというと何か悪い事があった時や、
自分の思い通りにいかなかった場面に直面する事があると思います。

例えば部下が仕事で思った通りの成果を出せなかった場合、

「どうして言った通りにしなかったんだ！」

と大声で部下を叱りたくなる気持ちが湧き出てきます。

そこをピッと心の感情ボタンを「一時停止して」、

「君には期待していたんだ・・・
今回は思うような成果が出なくて残念だったが、
また私のアドバイスも取り入れて仕事に取り組んでくれるかな？」

こう言う事ができます。

感情的に反応せず

ん！！！！？

と、感情的になりそうな時に、一時停止して別の行動をとるということです。

腹が立つということは誰にでも湧き起こる感情ですが、
そのままぶつけると人間関係に亀裂が生じます。

感情をぶつける前に、ちょっと思いとどまって冷静で最良な判断をする。

こうすることで人との衝突を避け、コミュニケーションで成功するということです。

2：終わりを思い描いてから始める

最重要「人生どう終わりたいか？文字にせよ」

あなたは何のために行動するのですか？

ただやりたいだけ？

なんとなく？

目標がない状態で満足な結果が得られるはずはありません。

100万円を手にする事なんか、ただの現象です。

その100万円をどう使って人生に豊かさを加えるのか？

その100万円で何がしたいのか、の方が重要です。

お金が稼げるようになったら、どのように過ごしたいのかも考えておく必要があります。でなければ、あなたはただお金が増えただけで、あなた自身は何も変わらないでしょう。

ただいい部屋に住んで、ただいいものを食べる。

それだけでは幸せのほんの一部だけです。

多くのお金持ちは、たくさんのお金と自由な時間を手にする事ができますが、死ぬ時は誰だって一円もあの世に持っていく事ができないのです。

人間に平等な事があるとすれば、「あの世には一円も持っていけない」という事です。

持っていけるのは「人としての徳」だけなのかもしれません。

お金が稼げるようになって自由な時間ができたら何をしたいのかを考えておきましょう。

- 語学留学をする。
- 興味のある海外をお金を気にせず旅する。
- 興味のある国を1ヶ月ずつ住んでみる。
- 趣味やスポーツに没頭する。
- 趣味で暇なカフェを経営して収益はネットで支える。
- バンドを組んでバンドメンバーには給料も払う。
お金を好きなだけかけてプロモーションしてヒットする。
- ネットで稼ぐ人を自分以外にも増やす。

朝ゆっくり起きた。

時間はもうお昼前だ。

メールチェックを済ませ、何人かのメール読者にアドバイスを返信。

おかげさまでネットだけで生活に余るぐらいのお金が稼げている。

田舎に建てたプライベートカフェ兼住居でコーヒーを淹れている。

ゆっくり食事をして、そのあとは絵を描いたり曲を作ったりして過ごすつもりだ。

これらは全部、私の夢のです。

最後は理想的な時間の過ごし方です。

あなたも具体的に夢や最終目的を紙に書いて文字にしてみましょう。

紙に書いて視覚化することが大切です。

そうすることであなたの脳はあなたの理想に向けて情報収集を始め、それが実現するように思考を始めるのです。

3：最優先事項を優先する

1度に2つ！それ以外はすべて避ける！断る。

仕事も一生懸命して、仕事の後には同僚と飲んで、家に帰っては家族サービスして・・・

こういう事を結構普通にやっている人はいると思います。

これでは自分の時間がまったくなく、充実感が得られない。
そればかりかどれも中途半端になってしまいます。

大切にしたい事がたくさんあるのに、いっぱい優先してしまって、
どれも大切にできていないのが問題です。

友達関係と恋人もしくは奥さん・旦那さんと仲良くする。

どちらを優先するかを選択しなければいけない局面が出てきます。
その時に最優先事項が決まっていれば、選択に迷うことはありません。

まだ結婚を決意していないので、友人関係を優先する。

結婚した、結婚を決意したので恋人との時間を優先する。

2つに絞ってそれに集中する、ということです。

仕事に集中して、アフターファイブは断る。
帰りに2時間ぐらいカフェやファーストフードで集中して勉強をしたり本を読んだり、
ブログやメールを書いたりする。

育児中の主婦の場合は、子供を寝かしつけた後2時間ぐらい集中して作業する。

全部をやろうとして大変になり失敗したり挫折して辞めていく人が多いです。
いろいろ同時にやるのは難しいのです。

普通の労働は人生を変えるぐらいの収入源にならないに関わらずです。
目先のお金の方を当てにしています。

大切なのは「**あなたが働いていない間にもお金を稼いでくれるブログやメールを育てて、あなたの資産にする**」ということです。

資産を作らない限り楽にはなりません。

一年か二年、最優先事項を2つに絞ってやり遂げてください。
二年ぐらいはあっという間に過ぎます。

4 : Win Win or No Deal

断る力・相互利益

「損して得とる」

という言葉がありますが「損」は「損失」です。

例えば「値切りされる」場合。
この場合は断って、その後連絡は取らない。

これが正しい対応です。

「損して得とれ」で、今後に期待してはじめて損をする。
しかし値切りをするお客さんはその後もずっと値切りを期待します。

「また友達料金でよろしく」
「また安くしておいてよ」

あなたが一生懸命仕事をしてても値切られ続ける。

「Win Winの関係でないとビジネスを受けない」ということを決意することです。

相互利益

自分にも利益があり、相手にも利益をもたらすことを徹底する。

5：理解して初めて理解される。

理解されたとわかるまであなたに興味なし。

「どうして理解してくれないんだ?!」

相手があなたに理解されたとわかるまで、あなたに理解を示しません。

親子や恋人との間で

「どうしてわかってくれないんだ?」

親なのに（子供なのに）

もう長く付き合っているのに・・・

こういう甘えの感情が出てきて、結果的に相手の意見を聞き入れません。

この時に大切なのは、自分の気持ちを相手に押し付けるよりも、

相手の気持ちを自分から理解する。

相手の気持ちを汲み取るということが大切です。

そうしてはじめて自分の意見も理解されます。

ネットで副業をやってみたいと考えている人は、普通に働いてうまくいかない悩みや、ブラック会社に対して不平不満を抱いている人が多いです。

私がブラック会社や働き方に関して多くの記事を書いているのも、

読者の気持ちを代弁する、理解する姿勢を示すためです。

だからこそ「働き方を変えてみれば?」という私の意見に耳を傾けてくれます。

6 : シナジーを発揮する。第3の案

$$1+1=4$$

シナジーとは？

二つ以上のもの・人・事柄などが、相互に作用し合い、ひとつの効果や機能を高めることです。

1+1=2 の考え方ではなく、**それ以上の効果を発揮する方法をとる**ということです。

何かの問題解決をするときある人はA案が最良だという。

ある人はB案が最良だという。

このときにどちらかの案に決めるのではなく、A案・B案の良いところを取って新たにC案を創出するということです。

目的達成は何かを見つめ直すことも大切です。

目的達成に関係ない案を排除することで、効果を高めることができます。

たいていの場合、第3の案は出てくるものです。

7：刃を研ぎ続ける。

ミッション 運動 読書 コミュニティ参加

これは全体をよくするための習慣です。

1、ミッション

「何のために生まれてきたのか？」

「何のために生きているのか？」を見つめ直す。

これは成功のレベルにあわせて良くも悪くも変わったりします。
ですから、自分のミッションはなんなのか、ときどき振り返る。

2、運動

単純に、運動して身体のコンディションを保つということです。

3、読書

外的情報を仕入れ続ける。
他の事例から学び知性を磨く。
他人の思考を仕入れるということです。

4、コミュニティー参加

社会的活動をしてみるということです。
公園のゴミ拾いをしてみるとか、遊びに行ったところで自分たちが出した以外のゴミを持ち帰ってみるなどです。

社会的交流を持つ。

7つの習慣を漠然と読んでも、漠然としか理解できません。
このレポートを10回読んで頭に叩き込んだ方が有効ではないかと思います。

アドラー心理学を理解する

1、自他の「課題」を混同しない。

他人の機嫌に振り回されない。
自分は自分にできることをする。

子供が勉強できないのは親のせいではないので、そのことで悩みすぎない。
あなたが悩みすぎることによって「課題」が難しくなる場合があります。

子供がサッカーやバスケの試合があつて、勝ち負けを気にしていたとする。

親は「また負けたのか」と言うのではなく、

「精一杯できたか？精一杯できたならそれでいい」

と、肯定してやることでやる気を与える。満足感を補うというのが
「自分は自分にできることをする」ということです。

他人と自分の課題をしっかりと分けてどうするかを考える。

2、コミュニティの認識を無限大に広げる。

人はコミュニティの中の一人ですから、**人とのつながり**を考える。

かといって他人の機嫌に振り回されるのではなく、機嫌が悪い人が周りにいて自分も機嫌が悪くなりそうになったときには

「大丈夫大丈夫、あの人はあの人の都合で機嫌が悪いんだ。自分は機嫌良くしておこう」

と、相手の機嫌をとるのではなく、自分の機嫌をとる。
かといって相手に無関心になるのではないです。

3、コミュニティの一員として貢献する。

コミュニティの中で**他人にパワーを与えることができる人**になる。

人間的に成長して利他の心を持つ。

仕事をしていく中で「人生の最終目的」や「ミッション」が見つかる。

「仕事に呼ばれる」といいますが、「このために生きてきたんだな」という実感を得ることができるようになります。

心理学的成功も理解した上でビジネスを進めていくと、
あらゆる局面で挫折を切り抜けられることができるようになるでしょう。

あなたはもう幸せや成功に関して迷ったり悩む必要はありません。

「経済的・異性・食」で幸福感を得ることができ、

あなたの仕事が誰かの役にたつ。

誰かにいい影響を与えることができる人になる。

これが幸せな成功者です。

ぜひあなたも満足する幸せを手にしてください。

本を読んで理解するだけでは何も変わりません。
使いまわして初めて自分のためになるものです。

最後までお読みいただきありがとうございました。

ふなさん