秒速で行動し
強制的に怠惰な自分を殺す
マインドセットの極意

どうも、神楽です。

今回のレポートでは、

「行動できない」怠惰な自分を強制的に行動させるための、マインドセットについてお話ししていきます。

みんな、何だかんだ言って

目標達成ができない理由は

「行動ができない」

からだと思いますが、

それは、僕のもとに日々届くメールを読むとひしひしと伝わるし、

実際に、１番深刻な問題だと思っています。

僕の仕事を簡単に言うと、

成りたい現実（目標）に進む人たちの
お手伝いをしていると言えますが、

たとえば、

・彼女を作って充実した毎日を送りたい
・人を魅了するコミュニケーションを身に付けたい
・肉体改造して自信のあるカラダを手に入れたい
・ビジネスで月 10 万円の副収入を作りたい

などなど、様々な目標を持った方たちの話と関わっています。

しかし、どこかのタイミングで必ず

「行動する時にいつも足が止まってしまいます」
「モチベーションが沸かないんです」
「仕事が終わると疲れていて動けません」

こういった類の相談をもらうんですね。

そして、逆説的な話になりますが、

僕は有り難いことに、他人からよく「凄い人」という評価をいただきます。

それは、数々の目標を達成してきた結果だと思いますが、そんな僕が鉄のマインドで、立てた目標をつぎつぎとクリアしているかと言うと

実は全然そんなことなくて、

むしろ、僕は意思が弱い人間なので、すぐに集中力は切れるし、すぐに怠けてしまう人間なんです（苦笑）

じゃあどうやって、これらを克服し乗り越えているのかと言うと

今回話す内容を、

１．ちゃんと認識していて、
２．そして、実践しているから

ただそれだけなんですね。

意志とか根性といった類のチカラを全くアテにしていないってことです（※ここ大事）

「認識」とか「実践」って言葉を使っているから
何だか難しそうだと感じるかもしれませんが、

僕のやっていることは非常にシンプルで、誰でも、もちろんあなたでも、今日からできます。

そんな、効果バツグンのマインドセットになるので

ぜひ、読み終えたらやってみてください。

それでは、さっそく始めていきましょう。

✔人が行動できない決定的な２つの理由とは？

まず、あなたに知っておいてほしいのが、人はそもそも行動するのがニガテな生き物なんです。

あなたが行動できないのは
（とか、継続できないのは）

あなたが、

・極端に臆病者で
・意思の力が脆弱過ぎて
・根性が１ミクロンもなくて
・もはや何かの病気なのでは？

とか、そういう理由ではないってことです。

むしろ、なんのブレーキも無しに行動できる人間の方が異常なんですよ。

俗にいう、天才とか変態ってやつです。

あなたが行動できないのは、至ってふつーなので、まずは安心してください。

では、一体何が行動する時のブレーキになっているのかと言うと、

それは、2 つの理由が原因です。

1. 人の生存本能による働き

あなたが「さあ、やってやるぞ！」と何か行動する前に、悪魔の囁きが聞こえたりしませんか？

いや、僕はしょっちゅう聞こえるんですけど（苦笑）

たとえば、スマホゲームで言うところの、荒野行動とか PUBG、あとは逆転オセロニアなんかをしていると

やらないといけないことがあっても、

（あと 1 ゲームだけしてからやろう・・・）
（もう少しだけ進めたらしよう・・・）

みたいな、悪魔の囁きが聞こえてきて

1 回のゲームだけでは歯止めがきかなくなって、ついついやり込んでしまうんですね。

もともと、僕はゲーム依存症だったんで、ゲームをすると余計にこうなっちゃいます。

あとは、筋トレに行くときなんかもそう。

ジムに行かなきゃいけないのに、睡魔が襲ってきて「少しだけ仮眠しよう」って、ベッドに向かいそのまま寝落ちしたり

さっき挙げた、ゲームをしたら筋トレに行きたくなくなったり、

ラファエルとかフェルミ研究所とか、個人的にこの辺の Youtuber が好きなんですが、

1 度動画を観だしたら止まらなくなって、結局筋トレに行かなかったりすることがあるんです。

あなたも同じような経験がありますよね？

・体が疲れているから
・ちょっと仮眠してからやろう
・youtube 動画が気になる
・ソシャゲにログインしたら止まらない
・テレビをちょっと見よう

みたいな、悪魔の囁きが聞こえてきて

少しやりだしたら止まらなくなり、結局、目標達成に関係する行動をやらなかったこと。

この悪魔の囁きって、実は人間の生存本能の仕業なんです。

どういう仕組みなのかと言うと、

本来、人間は既存のルーティーンから、はみ出した行動をとても嫌う生き物です。

ルーティーンは「習慣」と言い換えてもいいと思いますが、

たとえば、

筋トレは従来の体から、強靭な肉体に進化させる行為だし、

恋愛も女性と関わる上で大なり小なりストレスがかかるし、

ビジネスでも勉強することや、やらないといけないことがたくさんあります。

これら（自分の目標に向かうこと）って、今までの自分のルーティーンから外れた行動なので、僕たちの本能はとても嫌がるんです。

「おいおい、そんなん止めとけって！」

って、本能が全力で命令してくるワケです。

なぜなら、原始時代でそういう人と違った行動をすることは、即「死」に繋がっていたからです。

そう、原始時代で人と違う行動をしたら死んじゃうんですよね。

じゃあ、もし、自分たちが住んでいる集落から外れた場所に探検に行くとどうなるでしょう？

集落の外れには、猛獣が巣窟があって襲われるかもしれないし、他の民族に捕まって虐殺されるかもしれません。

だから、そういった未知の行動やチャレンジは、原始時代ではリスクでしかなく、

そういった行動によって死んでしまわないように、本能が全力でブレーキをかけて、拒絶するようにできているんです。

その原始時代の本能が僕たちにも、強く色濃く残っている関係で、新しいルーティーンやチャレンジを生活に取り入れようとすると

本能が「死ぬから止めておけって！」って命令をしてくるんです。

これが、悪魔の囁きの正体なんですね。

そして、本能の囁きなので、意思や根性ではどうにもならないんです。

お腹空いたり、眠くなったり、ムラムラするのを止められないのと、原理は一緒なんですね。

ここをまずは理解しましょう。

２．人間は良くも悪くも流されやすい

そしてもう１つ、人間はとても流されやすい生き物です。

流行に乗っかるとか最たる例で、人と同じことをするのが原始時代で生き残る絶対のルールだったんです。

流される

＝周りからはみ出さない
＝ルーティーン内の行動

こういう公式の関係で、人は良くも悪くも流されやすいんですね。

さっきも言いましたが、人と同じ行動を続けることが一番いろいろな意味で安定していて死から遠ざかるからですね。

「行動できない」現象が起こる前に

Youtube を観だしたら止まらない、ゲームをしたらついやり込んでしまう、一度寝たらなんか全て面倒くさくなる

こういうことをついついしてしまうのは、本能が同じ行動をさせて、ルーティーンの流れを作っているんです。

これは悪い流れに限った話じゃなく、良い流れにも言えるのが最大の特徴で、

ここに「行動できない」ことの突破口が見えるワケですが

たとえば、勉強で簡単な問題を解いたら、そこでスイッチが入ってガッツリ勉強していたことも

頑張ってジムにさえ行ったら筋トレするスイッチが入り、最後まで集中してトレーニングできることも

今、僕がこのレポートを執筆していて、書き始めたら超絶集中モードに入っているのも

全部、良い流れに乗れているということです。

だから、だらけて１日をスタートすると、最後まで無駄な１日で終わる可能性が高く

シャキッと１日をスタートできると最後まで良い１日で終われる可能性が高く、

どちらにしても、その流れを断ち切るのは容易ではない

ということが、言えます。

ここまでの「行動できない」理由をまとめると、

なにか行動する前の「悪魔の囁き」は、生存本能が「死ぬからやめとけ」と命令するから。

人間は良くも悪くも流れに乗ると、その流れを断ち切るのが非常に難しいということ。

ここが今回の「行動できない」を、突破するための攻略の糸口となります。

というか、この２つを知っているだけでも、行動する時のブレーキを外しやすくなるので

必ず頭の中にインストールしておきましょう。

✔強制的に怠惰な自分を殺す３ステップ

ここまでの話を踏まえると、僕たち人間は「本能」の仕業によって、あの手この手で目標を達成できないように、邪魔されていると言えます。

本能は、あなたに死んでほしくなくて邪魔してくるため、決して悪いヤツではないんですが、

ただ、現代社会で死ぬようなことはそうそうないので（交通事故率が 1000 分の 1、雷が落ちる確率が 1000000 分の 1 です）

コイツを敵に回してしまうと、非常に厄介な存在になってしまうんですね。

だから、ちゃんと味方に付けてあげて、うまく行動するための材料にする必要があるんです。

じゃあ、「行動できない」自分から、脱却するにはどうしたらいいのか？

全部で３ステップあります。

１．行動できない理由を認識する

まずはさっきから言っている、人が行動できない理由をちゃんと認識することから始めましょう。

知識ベースとして頭に入れておく、ということです。

これは、

・ゲームなら攻略本を読むこと
・筋トレなら正しい筋トレ法を知ること
・恋愛なら正しいアプローチを知ること
・ビジネスなら本質的な知識を得ること

と、同じだと言えます。

こういった正しい知識を得ておかないと、いつまでも謎の正体、ふわふわした原因に振り回されることになって、ちっとも人生が良いモノになっていきません。

僕のレポートを読んでいるあなたは、何かしら達成したい目標があると思うので、そんな正体不明の原因に振り回される人生は望んでいないハズです。

であるならば、まずは「行動できない」正体を正しく認識しましょうということです。

行動できない理由は、なにか行動する前の「悪魔の囁き」は、生存本能が「死ぬからやめとけ」と命令するから。

人間は良くも悪くも流れに乗ると、その流れを断ち切るのが非常に難しいということ。

主にこの２つでしたが、

これらを知っているだけで

知らなくて振り回されている人と比べると、１歩も２歩も抜きんでることができます。

２．考える前に行動する

このステップ２が、今回の強制的に怠惰な自分を殺すための「キモ」と言える部分です。

ステップ２のタイトルの通りなのですが、考える前に「取りあえず」行動しましょう。

別の言い方をするなら、

「秒」で動け

ということです。

動き出すまでに時間が掛かれば掛かるほど、本能は「悪魔の囁き」をしてきて行動の邪魔をしてきます。

あなたに死んでほしくなくて、あの手この手を使って本能が囁くんです。

だから、その囁きを聞いてしまう前に動きましょう。

本能に囁かせないようにしましょう。

たとえば、筋トレするためにジムに行くとして、この「ジムに行く」という行動が長引けば長引くほど

（ほーら、眠くなってきただろう？）
（これから面白いテレビがやるんだぞう？）
（オセロニアにログインしなくていいのかい？）
（ねえ、お腹空かない？まずは飯を食おうよ？）
（Youtuber が動画更新しているかもよ？）

なんて、本能が悪魔の囁きをするワケです。

だから、こういった囁きが聞こえる前に、事前にスポーツバッグに筋トレ用品をぶち込んでおいて

学校なり仕事が終わったら、速攻でそのバッグを持ってジムに出発するんです。

それはもう一瞬で、「秒」で（笑）

いや、（笑）って付けていますが

至って真面目に言っていて、ジムについてしまえさえすれば、真剣にトレーニングをしている人に囲まれるワケですから。

確実に空気が変わってきます。

ここでも本能が、「眠い」だとか「疲れている」だとか囁いてくる可能性があるので、

取りあえず、ストレッチしたり本格的なセットに入る前のアップをするんです。

ここまで来れば、もう筋トレするためのスイッチが入り「良い流れ」に乗ることができるのでやりきることができます。

勉強や仕事で言うなら、机の上や部屋の掃除を軽くしてみたり、簡単な課題やタスクから処理してみるとか

恋愛で言うなら、面倒くさくなる前に出会い系アプリに登録したり、恐怖が襲ってくる前に女子に話しかけてみるとか、

ビジネスで言うなら、手が止まり１日が終わる前にワードで文章を書き始めたり、疲れて仮眠する前に音声コンテンツを録ってしまうとか

こんな感じで、本能の悪魔の囁きが聞こえる前に動き出してしまうんです。

コツとしては、最初の１歩は重た過ぎない行動がよくて

勉強とか難しすぎる問題にチャレンジして、面倒くさくなっては本末転倒なので、超絶簡単な問題からサクッと問いてみるとか

ベビーステップから行動し始めると良いです。

筋トレなら取りあえずジムに行くとかね。

とにかく、本能から悪魔の囁きが聞こえてくる前に、「秒」で行動するのを習慣づけてみてください。

これだけで、あなたの欲しい現実がグッと縮まるハズです。

３．良い流れを掴んだら絶対に断ち切らない

そして、これも大切なことなんですが、「秒」で行動してしまえば、確実に良い流れを掴むことができます。

ジムに行って、集中してトレーニングをしている人に囲まれながら、軽くウォーミングアップすれば、確実に筋トレスイッチが入ってきます。

だからここで、絶対に良い流れを断ち切らないようにします。

つまり、筋トレ中にスマホをいじりだしたりするのは絶対にダメで、良い流れのまま筋トレを集中して終わらせるべきなんです。

勉強をしていて横にスマホを置いていたら、確実に良い流れを断ち切る原因になってきます。

ここまで執筆していて思ったのが、ゲームも Youtube もテレビも LINE も電話も、すべてが、スマホが起点になっているということです。

だから、何か集中してやるべきことに取り組んでいる時は、良い流れを断ち切らないように、スマホを視界の中に入らないようにするのがポイントです。

どこか簡単には触れない場所に置いておくといいですね。

とにかく、せっかく良い流れに乗れてきたなら、その流れを断ち切らないようにやりきるのがポイントです。

【応用】息抜きの仕方はどうやるの？

人間の集中力には限界があるので、良い流れのまま集中できていたとしても、集中力が切れてしまうことがあります。

その時は、もちろん息抜きをしてもいいのですが、

ポイントは、タイマーのアラームをセットしておくことで、メリハリを付けるようにします。

そして、息抜きをしていてアラームが鳴ったら「秒」で行動できるナニカを再開してください。

ここで難しい行動をしようとすると、息抜きに流れを持っていかれてしまうので

1.「秒」で行動し良い流れを作る
2. 集中して作業に取り組む
3. 集中が切れたらアラームをセットし息抜きをする
4. アラームが鳴ったら、１に戻る

この繰り返しが良いと思います。

ちなみに、スマホのアラームを使わずに、キッチンタイマーなどにしておくことで、スマホ様の多彩な誘惑から身を守ることができます。

まとめ

はい、いかがでしたか？

今回の話で大切だったのは

行動ができないのは至って普通のことで、それは本能による仕業だからという理由と

だからこそ、本能が邪魔してくる前に、「秒」で行動して良い流れを掴んでしまおう

というシンプルな話でした。

シンプルな話ゆえに、これを読んだ後も「なるほどね」という軽い感じで流さずに、ちゃんと実行してみてください。

いかに、自分の意思や根性をアテにしないことが大切で（苦笑）

本能を味方に付けることが大切なのかが実感できると思います。

そして、泥臭い話ですが、

この繰り返しが「目標達成」なんですね。

俗に「成功者」と呼ばれる人たちは（成功者の定義は自分で立てた目標を達成する人とします）

これを感覚や頭で理解していて、目標達成に必要な行動を積み重ねているだけです。

あなたの周りにいる凄い人は、影でこういう努力を積み重ねているだけなんですね。

間違っても、何の苦労もなく、鼻をほじりながら、目標達成しているワケじゃないんです。

こういうことを言うと、

（やっぱ、俺なんかが・・・）

って、思っちゃう人がもしかしたら出てくるかもしれないので、

そんな人は、本能が邪魔してくる前に、今回の話のアウトプットとして、「秒」で今回のレポートを読んだ感想を僕に送ってみてください。

（やっぱ、俺なんかが目標達成なんて・・・）

とかって思わないにしても、

・いや、それは面倒くさい
・そこまでするのは手間がかかる

こういう悪魔の囁きが聞こえてくる前に、僕に「秒」で感想を送ってみてください。

今回の話の威力が身をもって体感できると思います。

今回の話を身をもって体感されたなら、僕の何かしらのメルマガやコンテンツに触れていると思うので、

これからは「面倒くさい」が介入する前に「秒」で感想を送ってみる習慣を付けるといいですよ。

そうすると驚くほどに進化できて変われますから。

「怖い」「面倒くさい」「疲れた」「手間」「やる気でない」

こういう本能の囁きに翻弄される前に、ぜひ速攻で行動する習慣を身に付けましょう。

ということで、今回の話をこれで終わりにします。最後まで読んでいただき、ありがとうございました。

神楽

【追伸】

このレポートは以前、僕のメルマガで送っていたレポートです。そのため文中に感想を「秒」で送ってみてくださいとありましたが、

おそらくこのレポートを読んでいる人は、ブログから読んでいると思うので、せっかくならメルマガかLINEの方で感想を送ってみてください。

「秒」で登録できる神楽の公式メールマガジン
→https://dt-graduation.com/lp-kagura

「秒」で登録できる神楽の公式LINE
→https://line.me/R/ti/p/%40zzi0835o

※どちらも童貞卒業に役立つプレゼントをお渡ししているので、両方登録をお勧めします

このレポートをブログ記事から読んでいる方は、彼女を作って童貞卒業することに興味があると思うので、一石二鳥だと思います。

やる気があるうちに、「秒」で「今すぐ」送れる人が、童貞卒業できるセンスのある人です。

感想は短くても OK です。

ちゃんと行動して送った事実が大切ですから。

そして、感想を送ったら自分を褒めてやってくださいね。

※メルマガ、LINE ともに登録してくれた人にプレゼントをお渡ししています。ぜひ、そちらも役立ててもらえたらなと思います。

【追伸 2】

このレポートが役に立ったと思った方は（実際に、秒で何かしらの行動ができた方とか）

良ければ、友達にもこのレポートを見せてあげてください。

ブログ記事を見せてあげるか、このレポートのリンクをコピーして LINE とかで送ってあげると、行動ができなくて困っている人とか喜ぶと思います。