



THE AMBITION!

SEASON4 魅力のロジック

恋愛屋ジュン

人生は習慣で決まる

魅力のロジック第二回。今回は「習慣」という、手垢ベタベタなお話です。まあ、いろいろな人が「成功するには習慣が大事」みたいなことを言っているわけですが・・・

まあ、その意見自体は間違っていないし、僕も賛成です。

ですが、

なんで習慣を変えると、人生が好転するのか？

習慣はどのように作ればいいのか？

何を持って「習慣化した」といえるのか？

を明確に答えられる人は、少ないんじゃないかと思います。

そういう「みんなが説明してくれなかったこと」を解説し、現実として使えるようにしてもらうのが、恋愛屋ジュンに課せられた使命だと思っています。

というわけで今回は、成功者たちが無意識のうちにやっている、習慣の秘密を解き明かし、それをマスターしていただくという回です。

一生モノのスキルになるので、ぜひ何度も読み返して、実践して行ってくださいね。

では、まず、

習慣って何ぞや

という話ですが。

僕の中での定義はこうです。

「何も考えなくても、ついついやってしまうこと」

これが習慣です。例えば、朝起きたら歯を磨きますよね。どれだけ寝不足で、頭がボーッとしていても、歯磨きを忘れることはないと思います。

これが、習慣です。

他にも僕がやっている習慣を、思い出せる限り書いてみると・・・

- ・ 朝起きてカーテンを開ける
- ・ 「ええ天気やなあー」と言う
- ・ テンション上がる音楽を流す
- ・ 舌磨き、歯磨き
- ・ 着替える
- ・ 白湯を飲む
- ・ 髪をセットする

…っとまあ、こんな感じで、朝の習慣が次々と続きます。これを「何も考えずに」毎日やっています。一番大事なポイントは、何も考えずに、体が勝手に動いてしまうということです。

そこには、自分の意志力とか、やる気とか、モチベーションとか、体力とか、睡眠時間とか、一切関係ありません。

たとえどんな状況でも、ついついやってしまう。これが習慣です。

凡人の発想と、真人の発想

どうして、わざわざ習慣の定義の話をしたのかというと、凡人の発想と真人の発想に、大きな違いがあるからです。

凡人は「頑張って」何かを達成しようとします。

頑張ってジムに通ったり、頑張ってナンパをしたり、頑張ってブログを書いてみたり、頑張って英語の勉強をやってみたり・・・

で、そのうちの99.99%は、上手くいきません。

しかし、圧倒的スキルと人徳を兼ね備えた、魅力的な真人は、全く別のアプローチを取ります。彼らは、

“がんばらなくても、自然と体が動く状態を作る”

ということに、エネルギーを割くのです。その状態を作り上げるまでは大変ですが、一度完成すればこっちのもん。あとは一生涯、何もしなくても身体が勝手に動くんですから。

- ・凡人：頑張ってる
- ・真人：身体が勝手に動く状態を作る

これが、最強かつ普遍の成功法則です。

頑張ると言うのは、無理をするということ。だから、永久に続けることは「不可能」なんです。 「がんばります」という言葉はほど、信用ならない言葉はありません。

魅力的な男は、がんばらない。

余裕の表情で、常人にはできないことを、軽々とやってのける。これが真人の姿です。

で、こういう話をすると、こんな疑問が出てくるんじゃないでしょうか？

どうすれば、身体が勝手に動く状態は作れるの？

その答えは実は、以前お伝えしたことがあります・・・

潜在意識の自動化プログラム

第四回のレポートで「マインドセット」の話をしました。そこで、顕在意識と潜在意識の違いを解説したと思います。

潜在意識というのは、脳の自動化プログラムの事でしたね。

人生の中では、何度も繰り返しやることがあります。

- ・ 息をする
- ・ 歩く
- ・ 歯磨きをする
- ・ 文字を書く
- ・ 一桁の整数の掛け算をする

などなど…

こんなことを、いちいちアタマ(顕在意識)で考えて日常生活を送っていたら、まともに生きていくことは不可能です。

なので、顕在意識では何も考えなくても、自動で身体が動くように、人間脳は「プログラム」を作れる機能を獲得しました。

それを一般的に「潜在意識」と言います。

第四回のレポートでもお伝えしましたが、潜在意識にプログラムを書き込むためには「7回以上の書き込み」が必要です。

「”呼吸”は今後何度もやるから、自動化プログラム作った方がいいよ！」と、7回言われて、やっと潜在意識は、呼吸を自動で実行するプログラムを作り始めます。

だから「同じ音声やレポートを、7回以上読め。」と、お伝えしたわけですが・・・

実は、7回では足りない可能性があります。

おいおいどうということだ！早く説明しろ！と思うかもしれませんが、ここからの話は、明確な科学的証拠が無いので、言うのをためらっていたわけです。

が、かなり信用のおける方(帝王学を学んでいる”情報源”)からの話だったので、ここでも紹介させていただこうと思います。

ちょっと余談ですが、

「科学的な解説」というのは限界があります。現代科学でも、地球上の3%の事しか説明できないと言われています。それ以上に、科学を超えた世界、があるのです。

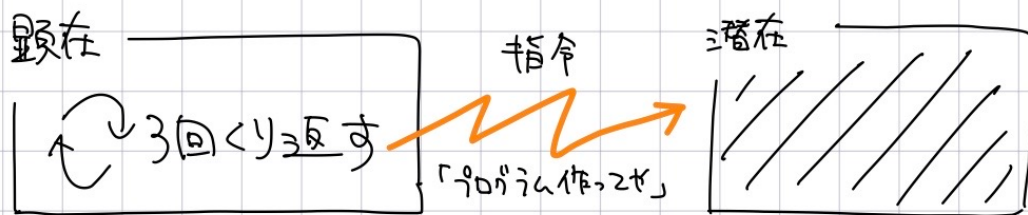
YouTubeやTwitterでは「科学的な解説」というのをウリにしていますが(もちろんそれも大事ですが)、ここまでAmbition!を受けてくれているあなたには、「人智を超えた領域」にも触れて欲しいと思っています。

まあ、科学的根拠とか深く考えずに、「ほえーそういうもんなんや」というノリで受け取ってくれたら、ものすごく成長が早くなるんじゃないかと思います。

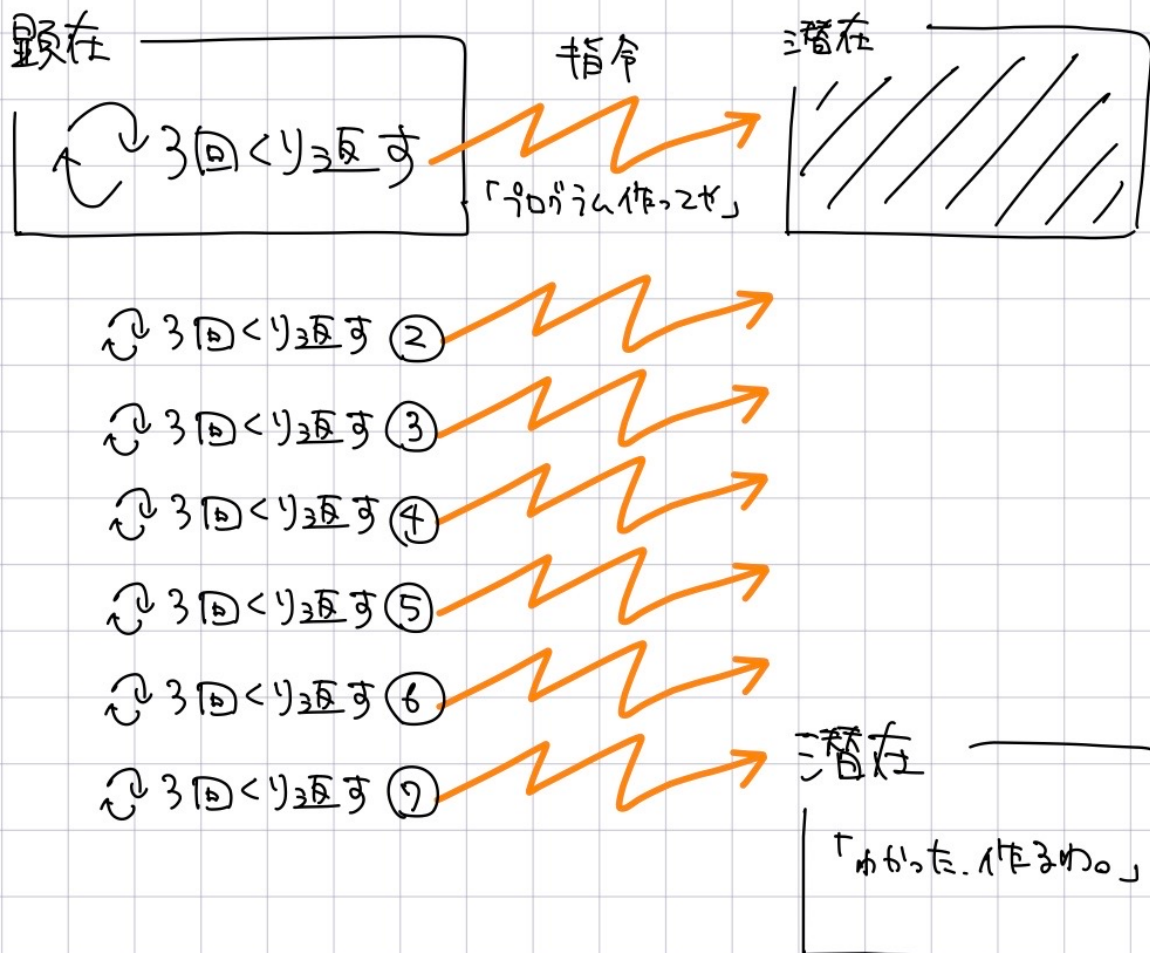
(信用できる、確かな情報源からの話しかお伝えしないので、その辺は安心してください。)

自動化の仕組み

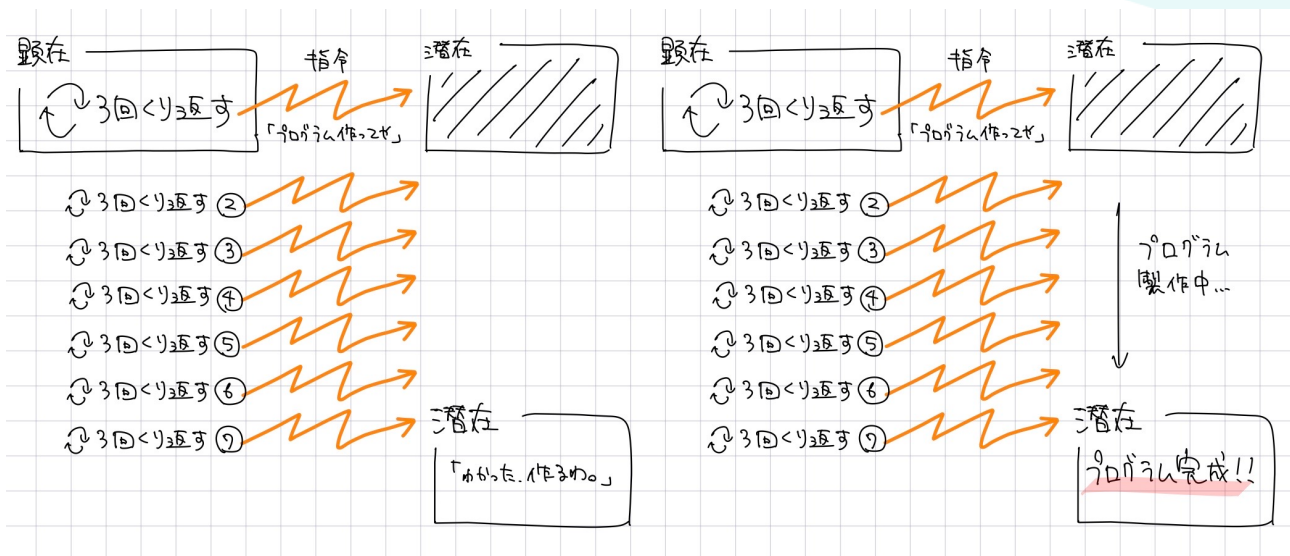
1 : 3回繰り返すと、潜在意識に指令が送られる



2 : 指令が7回送られると、プログラムを作り始める



3：もう7回送られたとき、安定作動するプログラムが完成する



と、こういう手順で、プログラムは作られていきます。

これが「潜在意識の変え方完全版」です。そして、このプログラムが完成されている状態のことを、一般に「習慣化された」と呼びます。

で、この仕組みの中で重要なポイントが3つあるのですが・・・

Point1：最初の「3日繰り返し」が一番大変

最初の3日間は、今までやったことないことを、顕在意識の力のみで実行しなくてははいけません。

赤ちゃんが、生まれて初めて呼吸をするように、
小さい子供が、はじめて自転車の練習をするように、
小学生が、はじめて九九を覚えるように、

そこには絶大なエネルギーがかかります。

人間の脳に一番負荷がかかるのは「やったことないこと」をやる瞬間です。だから、潜在意識に最初の指令がかかるまでの最初の3回が、最も大変で、最も挫折しやすいタイミングなのです。

だから「3日坊主」という言葉があるわけですね。

初日や2日目は、やり始めのモチベーションでなんとか実行できることが多いです。しかし、モチベーションが切れてくるかつ、最もエネルギーが必要な「3日目」に、大きな壁が立ちはだかっているのです。

この3日目の壁を越えると、少しずつ潜在意識からのサポートが入り、徐々に実行がラクになっていきます。

Point 2 : 21日継続すると、かなりラクになる

そして、21日(指令回数7回)を越えると、いよいよ潜在意識が本気を出します。一気に自動化に向けて動き始めるのです。

その瞬間から、今までの苦勞が嘘だったかのように、スラスラと実行できるようになります。

Point 3 : 42日継続したことは、一生使える習慣になる

そして、42日(指令回数14回)を超えた頃、プログラムが完成します。ひとたび完成したプログラムは、一生涯あなたの脳の中にインストールされたままです。

何も考えずに、その行動を取ることができます。これで、完全に習慣化が完成したことになります。

そして、やっと、次のプログラムを作るキャパが生まれます。

これで、一通りの習慣化(プログラム作成)が終了です。

習慣化のコツ

以上の話を踏まえて、具体的な習慣化のコツを解説します。

全部で3つあるのですが、このポイントを抑えておくと、かなり余裕で、あらたな習慣を作れるようになります。

世の中の大半の人は、いい習慣は一生作れず、悪い習慣はすぐ身に付く、ということを繰り返し、どんどんウダツの上がらない人生へと転落して行っています。

ぜひ、このポイントを抑えた上で、習慣を獲得して行ってください。

1：習慣化は一度に1つまで

さきほどもお伝えしたように、習慣化をするためには、潜在意識にプログラムを作らなければいけません。そのプログラム制作は「1つに集中」した方が、圧倒的に、効率よく、短期間で制作できます。

人間の脳は、マルチタスクができない構造です。(まれに、2つのタスクを同時進行できる人もいますが、それでも2つまでです。)

なので、潜在意識にプログラムを制作するのも、1つに集中させなければ、気が散ってしまうのです。気が散った結果、プログラムにバグが多くなったり、完成までにやたら時間がかかったり…という弊害が多発します。

なので、ポイントは

一点集中

です。

最低21日、長くても42日続ければ、プログラムが1つ完成します。1年間で8~9個の習慣が出来る計算です。10年間やれば、80~90個のプログラムを、意図的に脳内に作り出せるのです。

最強じゃないですか？

自分で狙ったプログラムを作れるようになれば、次々とプログラムをインストールして、最強の脳が出来上がります。

そして、どんどん人生はイージーモードになっていきます。

なので、焦らずに、1つずつ、正確にプログラムを作っていくのが大切なのです。

2：今ある習慣をアップデートする

新しくプログラムをつくるのには、それ相応のエネルギーがかかります。しかし、今あるプログラムをアップデートするなら、そこまでの労力はかかりません。

アプリ開発でも、新規開発は大変ですが、アップデートは気軽に何度でもできるわけですが、それは人間も同じこと。

既にある習慣に、新たな習慣をくっつけるような形にすると、既存のプログラムをアップデートするだけで済みます。

なので、新たに1から習慣化するよりも、遥かに少ないエネルギーで、
新たな習慣を作ることができるのです。

例えば、僕は「帰宅してから布団に入るまでの流れ」が完璧に決まっています。着替える、洗濯を回す、お風呂に入る、身体のケアをする、脳を休息モードに入れる、日記をつける…などのやるべきことを、最短ルートで効率よくこなせるように、順番を決めているのです。

なので、

家のドアを開けた瞬間から、顕在意識を使わずに、眠りにつけます。これほど省エネなことはありません。

だから、仕事で限界までエネルギーを使って、クタクタの状態でも帰っても、ちゃんと掃除も洗濯も身体のケアも日記も、実行できるのです。

そして、新たに夜の習慣を作りたいときは、

今の「夜ルーティン」に新しく組み込む、という手法を取ります。

すると、やることは「夜ルーティンプログラム」のアップデートだけ。
かなりラクに、新たな習慣を付けることが出来るのです。

3：思い出す仕組みをつくる

1日中やり続けるような習慣を作るときには「思い出す仕組み」が大切です。例えば、

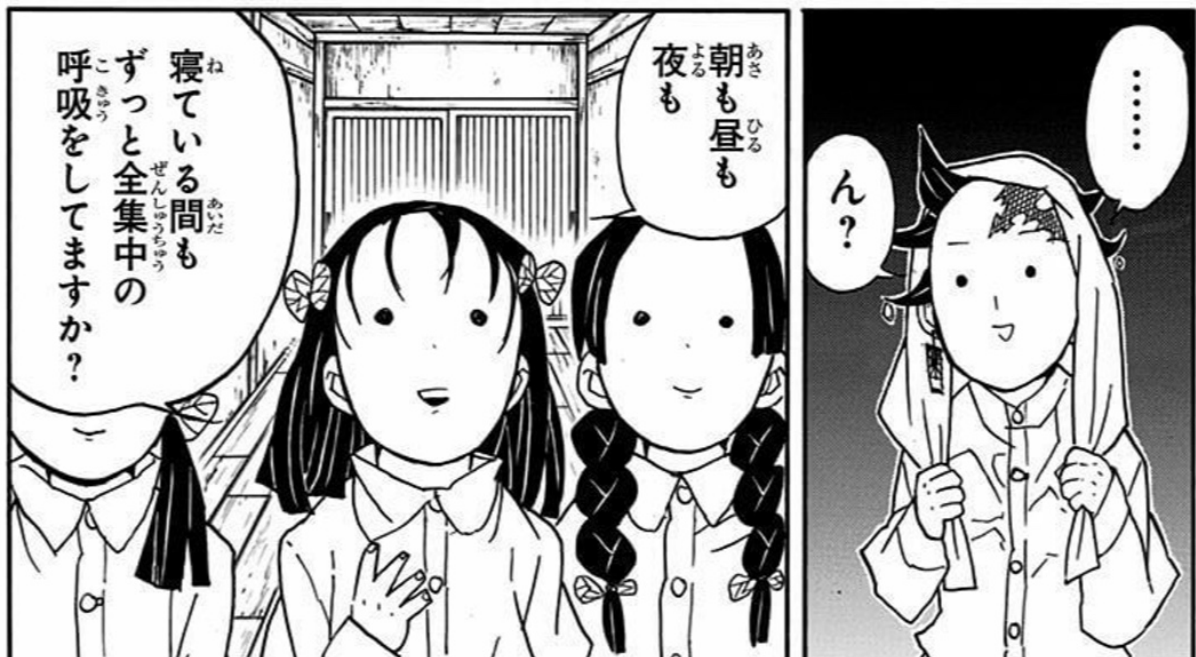
- ・ 骨盤を立てる
- ・ 広角を1ミリ上げ続ける
- ・ 鼻呼吸にする

などは、魅力的な人はみんなやっている習慣です。

しかし、今まで猫背だった人が、いきなりいい姿勢を心がけようとしても、正直かなり難しい。ボーッとした瞬間に、すぐに元に戻ってしまいます。

なので「思い出すしくみ」が必要なのです。

最近読んだ漫画「鬼滅の刃」の中で、主人公が呼吸法を習慣化させる場面がありました。







主人公が、四六時中「全集中の呼吸」を身につけるために、監視をつけて、呼吸が途切れたら叩いてもらう、という荒い修行をしているシーンです。(原作6巻にあります)

これは、かなりの的を得ているなあ、と思いました。

流石に、人を置いて、切れた瞬間に布団たたきで叩いてもらうのは現実的ではありませんが。笑

リマインダーや、1時間ごとに通知を送ってくれるアプリなどを利用して、自分にメッセージを送ったり、

常に目につく場所に、書いて貼っておいたり…

そうやって、思い出す仕組みを作ることが大切です。

人間の脳は、常に省エネで動こうとしています。なので、すぐに忘れるのです。だから「忘れる」という前提で動かなきゃいけないし、モチベーションも「下がる」という前提で動かなくてはいけないのです。

というわけで、

- ・ 一度に1つまで
- ・ 今ある習慣にくっつける
- ・ 思い出す仕組みを作る

この3つを意識して、新たな習慣を、作っていった欲しいと思います。

では続いて、

僕らが目指す「真人(しんじん)」は、どんな習慣を持っているのか？

を解説していきます。

真人の習慣

真にモテる、魅力的な男…

一体どんな姿を想像するでしょうか？

バリバリ仕事をこなす経営者？

何もしなくても女性が寄っている、イケメンモデル？

予約が殺到するカリスマ美容師？

うん、どれもいいでしょう。

じゃあ、彼らに共通するものって一体なんでしょう。

…

まあ、焦らすのもアレなので、答えを言いますね。

「感情を、外的要因に左右されない」

これです。

外的要因というのは、他人の言動だったり、仕事で起こったトラブルだったり、天気だったり、たまたま見かけたニュースだったり。そういう「どうしようもないもの」のことを、外的要因と言っています。

魅力的な男、真人は、こういったものに大して、自分の感情を一切左右されることはありません。

感情を、100%自分の支配下に置いているのです。

いつかお伝えしたと思いますが、魅力的な男性(群れのボス)は、誰かをコントロールする側にいます。だから、女性や他人に感情を左右されるというのは、弱い男である証なのです。

ましてや、ネットの投稿や、ニュースを見て、イライラしていますが、あれはマジでダサいのでやめましょう。

常に余裕があって、感情が動かされることなく、冷静に、あたたかい気持ちを保っている。そういう境地を目指して欲しいと思います。

ちなみに、感情的な状態、例えば、

- ・ 楽しい
- ・ うれしい
- ・ 気持ちいい
- ・ つらい
- ・ 悲しい
- ・ ムカつく
- ・ イライラする
- ・ 無気力

などは、エネルギーを著しく消費します。(マイナスの感情だけでなく、プラスの感情も消費します)

なので、感情的な状態というのは、省エネとは真逆なのです。

そして、エネルギーを消費しまくっている人は、生物学的に見たら「生存確率の低い人」です。(こんなに安定して食事にありつけるのは、先進国の人間とペットと家畜くらいですからね。)

そして、感情は動物脳(大脳辺縁系)の部分の働きです。

なので、感情的になると、理性の働きが弱まります。

結果的に、パフォーマンスが下がり、アホになり、自分の持っている能力が発揮できなくなるのです。

自分の感情を支配するには

では、どうすれば、自分の感情をコントロールできるのでしょうか？

ポイントは「外側から変える」こと。

感情を、思考(理性)で抑えようとしても、かなり難しいです。どうしても本能の方がパワーが強いですからね。

ではどうするのかというと…

感情は、表情に出ます。(感情と表情は神経回路が繋がっています)

だから、楽しい時や嬉しい時は笑顔になるし、悲しい時は広角が下がるし、怒ってる時は眉間に力が入ります。(ちなみに慣れてくれば、惚れてるかどうかは表情を見ればわかります)

また「微表情」という、視覚的にはわからないレベルの、微妙な表情の変化もあります。(潜在意識には、微表情を察知するプログラムがあるので、その変化は潜在的にキャッチしています)

それほど、表情と感情は、繋がっているわけです。

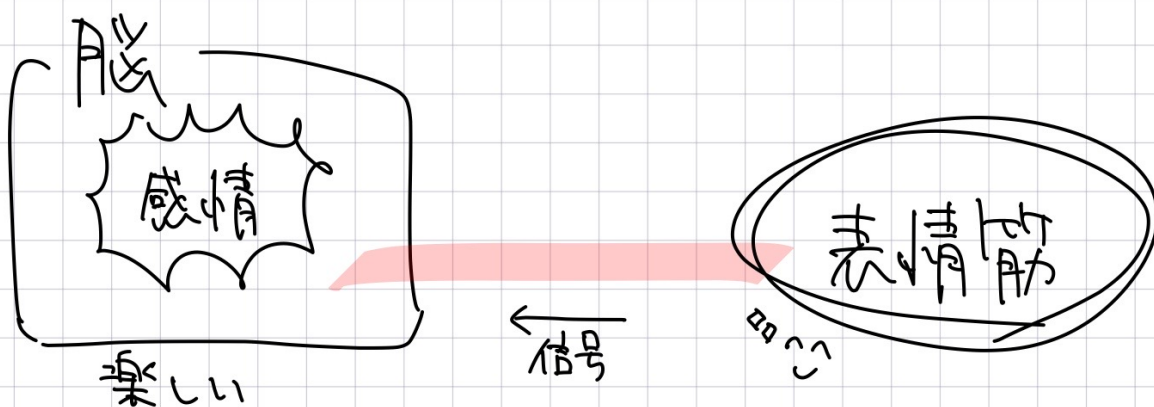
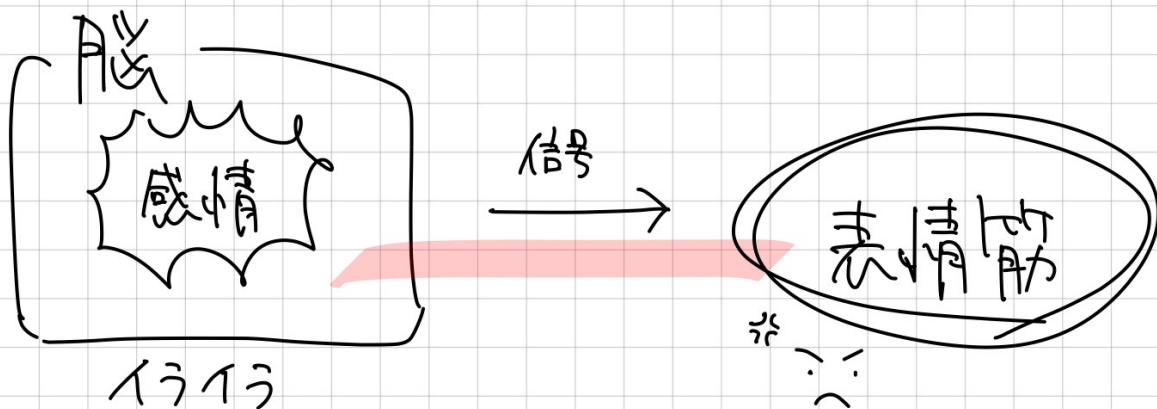
で、感情が生まれる場所と、表情筋の神経回路が深く繋がっているということは、「逆」に信号を送ることも可能なわけです。

イライラする→ムカついた表情

になるのなら、

笑顔を作る→楽しくなる

も可能。という理論です。



なので、表情をコントロールすることで、感情は変えられます。

で、人間が最もいいパフォーマンスの状態(いわゆる「ゾーン」とか「フロー」の状態)にする表情というのが、

“口角が1ミリ上がっている”

という表情です。

漫画とかでよく、主人公が戦いの中で追い詰められた時に、笑いながら立ち向かって行って、「こいつ…笑ってやがる…！」と言われるシーンがありますが、あれは本当にそうなります。

人間が、己の能力を全力で発揮する時、口角が1ミリ上がり、心地良さそうな表情になるのです。

楽しいとも、嬉しいとも、気持ちいいとも違う、

“いい気分”

みたいな感覚です。

そして、いい気分になると、自分は既に満たされているので、誰かにいいことをしたくなります。そして、いい気分なので、能力の開放を止めるストッパーはありません。

加えて、エネルギーの無駄な消耗もないのです。

この状態を常に保てるようになれば、

人当たりのよく、柔らかくて、包容力のある雰囲気と、
経験と能力に裏打ちされた、強い空気感の共存する、

まさに「真人」と呼べるオーラが完成します。

優しそうなんだけど、どこか強さがある。

怖くはないんだけど、なぜか言うことを聞いてしまう。

そんな、国を統べる者たちに伝わっていた帝王学の一つが、表情のコントロールなのです。偉大な指導者たちは、すべからくこのスキルを習得していました。

いついかなる時でも、口角を1ミリ上げて、明るい、優しい表情をする。ぜひ、これから最低でも21日間、そして魅力を極めたい人は42日間、実践してみてください。

雰囲気やオーラが、かなり変わり、女性の反応がかなり変わってくるのがわかるはずです。

なぜか自分のオファーが通りやすくなったり、なぜか女性が心を許し、
誰にも話さないような事を話し始めたり…

そんな不思議なことが起こり始めるのです。

ぜひその現実を、体感して頂ければと思います。

では、今回は以上です。

ありがとうございました！

恋愛屋ジュン