

自己規律の重要性を重んじる聡明な あなたへ

習慣のオーダーメイド・トレーニングに招待します

We are what we repeatedly do.
Excellence, then, is not an act, but a habit.

人は繰り返し行うことの集大成である
だから優秀さとは、ただ一度の行為でなく、習慣なのだ

“The Story of Philosophy”
万学の祖・アリストテレスに関する一節より

寝て、起きて、歯を磨き、体をほぐし、食事をして・・・
生活のルーティーン（習慣）を、多くの人はなぜ選択的に行わないのか？

習慣は振り返るものではなく、確立していくものなのですが、
その事実を真に理解している人は多くないように感じます。

この手紙では、一流のエリートだけが使いこなしている
「習慣のオーダーメイド」を体系的にお伝えします。

これを身に付けることが出来れば、特定の業界で上位1%の成果を上げることは、
普通運転免許を取得するように、単純なことに感じるでしょう。

“You can not miss it” というやつです。

こんにちは。終身旅行者（PT）のカフカです。

突然ですが、あなたは**“成功者の素養”**を考えたことがありますか。

アリストテレス、ダヴィンチ、ジョブズ、ココシャネル、キューリー、・・・

彼/彼女たちに共通する素養とは一体何でしょうか。

経験？人脈？センス？情報？

あるいは、素養ではなく遺伝こそが重要なのでしょうか。

議論の余地はありますが、後世に名を残す成功者の「共通項」を挙げるなら、
結局のところ、次の2つのスキルに収束するのではないかと思います。

1： 自己規律 （セルフコントロール）

2： 解釈能力 （インテリジェンス）

マザーテレサ、ショパン、ゲイツ、バフェット、オードリー、・・・

時代や分野を超えても、一流のエリートには、
継続学習できる自己規律（量）と、多様な解釈能力（質）が
素養として備わっている点にお気づきいただけると思います。

先日も、ウィザード・クラスの投資家に
“どうすれば稼げますか”と悪意なく尋ねた人を見かけしましたが、
「自己規律、そして客観性だ」と冷ややかに返答されていました。

それはまるで、一流のボディビルダーに向かって、
「どうしたら筋肉がつくのですか」
と聞いたときのように、定型文としての回答でした。

どちらのスキルも、幼少期からの教育環境が大きく影響しますが、
後天的・意識的に2つの素養に身に付けることも出来ます。

飽くまでも、私個人の感覚ですが、
1の自己規律を優先して身に付けたほうが、
よりレバレッジが利くと感じています。

※厳密に言えば、自己規律は比較的スピーディーに学ぶことができますが、
解釈能力の向上は、自己規律抜きには、莫大な時間がかかるのです。

有名な話ですが、成功と規律の相関性は、既に心理学実験でも実証されており、

スタンフォード大学の心理学者、
W・ミシェル教授によって実施された、マッシュマロ実験は、
「人間行動に関する最も成功した実験の一つ」として名を残しています。

重要なので、何度でも言いましょう。

偉人が成功した秘訣その一は、**自己規律**です。

人は何故、意味も無くダラダラしてしまうのか

私も子どもの頃から、周りの大人たちから口酸っぱく
「我慢すること」や「継続すること」の重要性を耳にしてきましたし、

シュリニヴァーサ・ラマヌジャンのような天才でもない限り、
突発的に世界を変えるアイデアが閃かないことも理解しています。

意識の高いあなたは、恐らく私と同じように、
読書や、語学学習、健康維持のトレーニングや、パラグライダーなど、
継続して学びたいことが山ほどあると思いますが、

しかし、過去1ヶ月間の行動を振り返ったときに、
意味も無くダラダラと時間を過ごしてしまうことが多いのではないのでしょうか。

今回、事前に行ったアンケート（約300名）でも、殆ど全ての回答者から、継続学習の重要性に気付きながらも、中々思うように続かないという声を伺いました。

そんな自分に失望や、苛立ちを感じている方も非常に多かったです。

私も昔から典型的な三日坊主で、だらしのない自分に嫌気が差し、あるとき、モチベーションアップの自己啓発を漁る時期がありました。

つまり、書籍やセミナーで、様々な「メンタル・コーチ」を探したのです。

そこでは、約50%のコーチが、

「セルフイメージを高く保ちましょう」とか
「感謝することが大切です」といった、

抽象的な内容を多く語り、全く現実味を感じられませんでした。

あるいは逆に属する50%のコーチは、具体的に説明しようとする余り、

「マントラを唱えると、モチベーションを持続できます」とか
「叶えたい夢の写真を貼りましょう」というように。

本質からかけ離れた糊塗策を披露するタイプも多かったような気がします。

あなたも同じ経験をされたかもしれませんが、当時の私も
意味は分かるが使えないよ。と、ため息をつくか、
うーん意味が分からない。と、ため息をつくしかありませんでした。

“本物のコーチ”は、絶滅危惧種のように珍しい

セルフイメージやモチベーションといった、自己規律の概念は、哲学や神学や心理学というよりは、「脳科学の領域」なので、

マインドとかモチベーションといった、フワフワした抽象的な概念を、脳のネットワーク構造やニューロン発火の仕組みといった、具体的な事例に沿って解釈したことがある人にしか、説明が出来ないのですが、

定性性と定量性はある意味で両極端の概念なので、概念を量的に解釈するのは、天才かあるいは、変態でない限り不自然と言えます。

況してやその解釈を表現しようと思えば、その両性が必要になります。

幸運なことに、私は約3年間「天才的な変態（あるいは変態的な天才）」の元で、脳の構造理解から解く自己規律の厳しいトレーニングを受けてきましたので、少なくとも、自己規律に関しては、上位1%の層には入っています。

※これは「謙虚さが服を着て歩いている」といわれている私でも、素直に認めることができます

兎に角、私は正しく教わり (input)、それを正しく実践した (output) ことで、高い自己規律のスキルを身に付けることができました。

結果として現在では、「歯磨き」という日常の行為一つとっても、

理想的な歯磨き粉の選択から、1日2回のデンタルフロスケア、さらに定期的なPMTCからホワイトニングまで。オーダーメイドした習慣を確立できるようになりました。

もちろん、私があなたにお伝えしたいのは、歯磨き粉の選び方でもなければ、キメ細かい泡の立て方でもなく、

自己規律を高める本質的な方法を体系的にお伝えすることです。

そこで今回、1 DAY・トレーニングを主催し、

- 1： 自己規律 （セルフコントロール）
- 2： 解釈能力 （インテリジェンス）

この2点を高いレベルで実現するための特別講義を案内させていただきます。

尚、体系的に理解していただくために、一方的に情報をお伝えするのではなく、質疑応答を兼ねた、リアルタイムのセミナー形式のトレーニングにします。

まあ要するに「会場に来てください」ということです。

事前に行ったアンケートのニーズに従い、東京と大阪の2会場で行います。

※

トレーニングは既に終了していますので、

動画と追加コンテンツを、メンバーサイトにて提供させていただきます。

習慣のオーダーメイド・トレーニング

4つの講義でお届けします。

◆第1講：「世界を客観的に観る」概念の共有

成功者は物事をありのままに見る。

と言われますが、誰しも「主観」の色眼鏡をかけて、世界を見ています。

ステージの高いエリートは、何をやっても一流の結果を出しますが、彼等と一般人では、世界を切り取る概念の数や質が圧倒的に異なるのです。

同じ事実を見ても、違うものとして捉え、異なった解釈をしています。

例えば、国内から出たことの無い人からすれば、各国の事件やイベントは、ある意味では架空の世界の出来事として見えますが、世界を飛び回るジャーナリストには、現実的に影響する物事として認知します。

“四季”の概念が無い常夏の国や、“魚を食べる”概念が無い内陸の国があるように、私たちは、“**自分のフィルター**”を通してしか世界を見ることが出来ません。

概念（フィルター）を、多角的に持つこと。が客観視のメカニズムですが、

いくつかの重要な概念は、知っているだけでも、
あなたのフィルターの精度を向上させるのに大きく貢献します。

私の知る限り最重要の概念（5ツ星クラス）を、4つあなたにお届けします。

- | | | |
|-----|----------------|-------------------|
| 1 : | 定量的なPDCAサイクル | (定性性と定量性の使い方) |
| 2 : | 弁証法によるアウフヘーベン | (螺旋的発展の仕組み) |
| 3 : | アドラー心理学における目的論 | (目的論と原因論の捉え方) |
| 4 : | 全体最適・部分最適 | (制約理論とボトルネックの探し方) |

これらの概念を理解していただければ、初めてコンタクトレンズをはめた日のように、世界の見え方がガラリと変わるかもしれません。

◆第2講：脳の構造理解

モチベーション問題を語る上で、人は意志の力に頼ろうとします。
「よし、今日から頑張ろう。」と。

しかし、意識的な脳で制御できない部分があり、
寧ろそちらが重要なので、その意識以外の部分
(私の師の言葉を借りて「**非・意識**」と呼びます)を理解していただきます。

血液型性格判定が未だに信じられているように、
世間では形式的な情報が蔓延しているので、
正しい脳のネットワーク構造を理解していただければ、
何度も衝撃が走ると思いますが、大きな声を出さないようにお願いします。

理解の仕組み、天才脳の作り方、そして潜在意識のコントロール。

脳の構造について、**最も重要な2つの性質**を体系的にお伝えすることで、
理解や記憶のメカニズム、さらには意志についての本質的な理解を提供します。

暫定的に分かっている知識の概要を知るだけでも、あまりにレバが効きますので、
今後の学習効率を最大化させる土台作りに活用していただければと思います。

脳が理解する仕組みが腑に落ちれば、
第1講でお伝えする、抽象的な概念にも現実との繋がりを見出せるようになり、

さらに、ネットワークの規模が一定拡大すれば、
「何をしても学びになる」という**ブースター状態**に入ります。

平日から乗馬やパラグライダーに真剣に取り組んだり、
1冊の本を30回50回と読む、私の奇行も理解していただければと思います。

◆第3講：習慣と依存症

脳の構造、そして意志力という概念を踏まえた上で、習慣化させる本質的な方法をお伝えします。

宇宙の法則として、慣性の法則が存在するように、私たちの生理学的な系においても、慣性は起こります。

習慣ということが何を意味するのか。腑に落ちるまで理解していただき、その上で、マイナスの習慣である「**依存症**」を解説していきます。

依存症といえば、象徴的なドラッグやアルコールを想像される方が多いですが、正確には、「マイナスの行為が習慣化している状態」なので、

何となく頻繁にスマホでメールチェックをしてしまう。
なぜか定期的にジャンク・フードが食べたくなる。
あるいは、用もないのに、youtubeを観てしまう。
というのも、厳密には依存症なのです。

もちろん、youtubeを何時間観ても「外傷」は出ませんが、脳内はしっかりと炎症を起こしているのです。

現代人にとっての【パンドラの箱】である「**ネットポルノ**」を例に、脳内でどのような破壊活動が起きているのか、米国最先端の研究を引き合いにお話します。

セクシュアルの分野なので、体系的に教わることは恐らく無いと思いますが、依存症に陥るあらゆるテクニックを盛り込み、オンライン業界で最大の産業になっているポルノは、必ず知っておくべき研究対象なのです。

◆第4講：習慣のオーダーメイド

上記3つを踏まえた上で、依存症を負荷なく脱却する方法、そして、理想的な習慣をオーダーしていく方法をお伝えします。

抽象的な概論からスタートした講義が、全て第4講でつながり、骨組みに、どんどん肉付けされていく快感を味わっていただきます。

私たちが自覚できない部分「非意識」をコントロールするために、自我消耗のバロメーターを使う方法や、消耗時の応急処置。

さらには、日常の中で脳内のノイズを減らす環境デザインをアフォーダンスの視点を踏まえながらお伝えします。

あなたが誘惑を断ち切れなかったり、3日坊主で終わってしまうのは、意志が弱いからではなく、環境が悪いからそうなっているのです。

一例ですが、エリートや成功者は、「Yahoo」を使う確率が著しく低く、検索には、必ず「Google」のエンジンを使うのですが、そういった細かいデザインに差があるということです。

さらに完璧な環境デザインを構築した後にも抜かり無く、徹底して意志力を使わないように、習慣化をオーダーする際の、

- ・ブレインダンプの正しい書き方
- ・スケジュールの埋め方（予定は“立てる”のではなく“埋める”のです）
- ・最も有効な報酬の設定方法

など、事細かに解説します。

そして最後に、事前アンケートで最もニーズが多かった4大習慣（運動・食事・瞑想・読書）について理解を共有します。

もちろん習慣に抛りますが、約2週間続ければ、大抵は慣性が働き始めますので、熱心な受講生は、2カ月後には別人になっていることだと思います。

（私が受講したコーチの元では、**驚くほどの変化**を何度も目にしてきました）

参加の費用・詳細

以上のように、
私の3年間の脳科学の学習における**集大成**と言っても過言ではない内容です。

真剣に学んで来られた方ほど、価値と重要性にお気づきいただけると思います。

「私はこれを学ぶためにウン百万円投資してきました…」という下りは、
例え事実だとしても下品なので差し控えますが、

価格とは、価値と比較して決まるものなので、
内容を踏まえた上で、適正だと思う価格を設定しました。

参加費用は、4万円(税込)とします。

一流大学で学んだ唯一のことは、大切なことは学校では学べない。

と多くの方が感じられる大学の講義でさえ、年間50万円近くする中、

その何倍もの価値をお届けしますので、費用対効果はお約束します。

尚、質疑応答の質を一定に保ちたいので、人数制限を設けさせていただき、
トレーニングへの参加は、完全な**先着順(決済)**とさせていただきます。

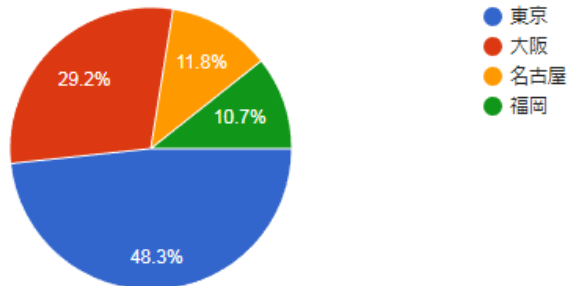
定員は、150名 です。

[トレーニングに参加する\(クリック\)](#)

[ビジネス企画のメンバーはこちら\(WV会員\)](#)

(参加したいと回答した方) 会場の希望はどちらになりますか

178 件の回答



事前に募集したセミナー形式のリアル・トレーニングでは、

定員 100 名満席でご参加いただきましたので、

オンラインでは50枠のみ募集します。

機会損失をしないように、お早めにお済ませください。

[トレーニングに参加する \(クリック\)](#)

[ビジネス企画のメンバーはこちら \(WV会員\)](#)

それでは、あなたのご参加を楽しみにお待ちしております。

ささやかな特典

「情報は伝えたので、あとはしっかりやってください」という

よくある情報販売は、私の好みではないので、

参加メンバーの特典をいくつか用意します。

【特典1】フォローアップ・コンテンツの配信

講義の補足であるフォローアップ・コンテンツをお届けします。

現時点でも、もはや「補足」とは呼べない量と質になっていますが、

質問があったり、追加すべき情報は、半永久的にアップグレードさせます。

傍から見たら理解不能なスピードで成長していけるように、

メンバーが自由にコメントできるプラットフォームを用意していますので、

トレーニング受講生の「**集合知**」としてご活用ください。

【特典2】講義の資料

講義で使った資料（Power Point・Mind Map）をDL出来るようにしています。

画像にも著作権がありますので、復習用のみの利用になりますが、

私がどのように講義を作成しているのか

気になる方も多いようなので、資料に併せて作成過程も全て公開します。

【特典3】 6ヶ月間のメール・サポート

講義に関することに限りませんが、質問のメールをいただければ、
それに対して、私が自ら返信をさせていただきます。

同じ質問が複数上がった場合は、コンテンツにして共有します。

サポートの回数は無制限ですが、良識の範囲内をお願いします。

また、可能な限り早く返事を心がけますが、
本業の仕事の合間に返信をしますので、時間をいただくことはご了承ください。

◆定員
50名まで

[トレーニングに参加する \(クリック\)](#)

[ビジネス企画のメンバーはこちら \(WV会員\)](#)



Question & Answer

Q :
参加後のキャンセルはできますか。

A :
情報販売という特徴上、決済後の返金は不可とさせていただきます。

ログインできない。動画が再生できない。など、
万が一、システムに問題があれば、直ぐに対応しますのでお知らせください。

Q :
分割のカード決済は可能でしょうか。

A :
はい。可能です。
クレジットカードであれば、Paypalにて3分割決済を用意しています。
手数料込みで14,000円を3回です。

Q :
数名で視聴したいのですが、複数購入する必要がありますか。

A :
はい。1アカウントは本人のみの視聴可能にしています。
複数端末で同時にアクセスがあった場合などは、
メンバーシップが退会になりますので、ご注意ください。

しかし、ご家族内であれば1つのアカウントで結構です。
ご夫婦、ご子息と一緒に学んでいただければ幸いです。

Q :
耳が悪いのですが、視聴は可能でしょうか。

A :
ご安心ください。本講義の動画には全て字幕を付けております。