

30分で人生が変わる 欲望直結メソッド モヤ消しプランニング



📌 このメソッドの目的

自分の夢や目標を本気で叶えたい。そんなあなたのために生まれた、ワクワクしながら行動に集中できるメソッドです。

このプランを使えば：

- 頭の中にある「叶えたい未来」や「理想の姿」がどんどんクリアに
- その実現に最も近づく行動に、自然と一歩踏み出せるように

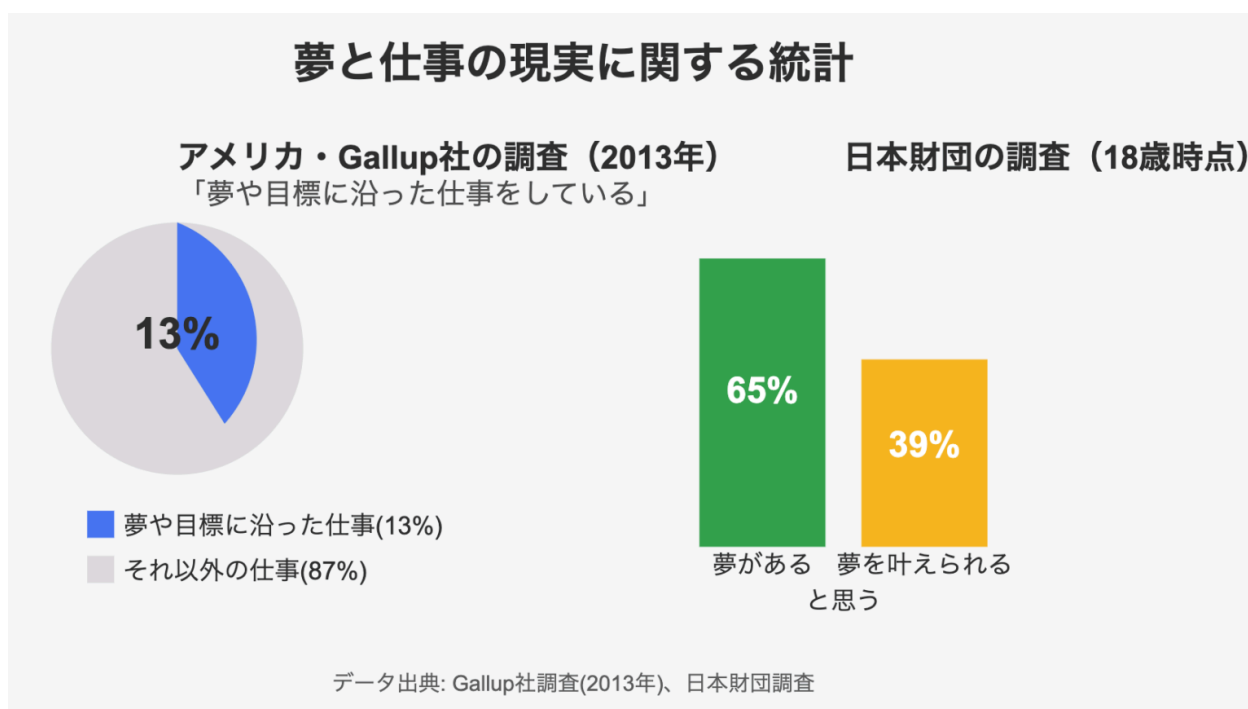
実は、今まで夢や目標があまり実現しなかったとしたら、

「やるべきことがわかっても感情が動かず、別のことを優先してしまう」という人間らしいパターンにハマっていただけだったのです。

このメソッドは、そのパターンを断ち切り、「本当に欲しい未来」と「今やるべき行動」をダイレクトに結びつける設計になっています。

「もしかしたら、これで人生が変わるかも…」
そんな期待と一緒に、あなたの未来を動かしていきましょう。

🇯🇵 夢が実現する人は、ほんの一握り？



現実のデータ：

- アメリカ・Gallup社の調査（2013年）：「夢や目標に沿った仕事をしている」と答えた人はわずか**13%**
- 日本財団の調査：18歳時点で「夢がある」と答えた人が約**65%**に対し、「夢を叶えられると思う」と答えた人は約**39%**にとどまる

多くの人が「夢を持っているのに叶えられない」状態に。

その理由：

「本当に叶えたいゴール」と「今日やるべき行動」が頭の中でつながっていないから。

このメソッドは、夢と行動を線でつなぎ、現実を動かす力に変えていくための設計です。

🔍 **ステップ1：望む未来（欲望）を書き出す**



やること：

あなたが「手に入れたい未来」「達成したい理想」を複数、自由に書き出す。抽象的でもOK！あなたの本音を出すことが第一歩です。

アクション：

欲しい未来（ゴール）を3つ以上書き出す

例：

- 手作りアクセサリーで副業を始めて月3万円稼ぐ
- 大好きなパン屋さんの近くに引っ越す
- 独立起業して自由な生活を手に入れる
- 息子とディズニーランドに行く
- 月収200万円を達成してジープを買う
- 家族でハワイに行く
- 推し活で日本一周
- 子どもの大学費用をしっかりと貯める

- 自信を持てる自分になる

🎯 ステップ2：一番欲しい1つを選ぶ



やること：

書き出した中から「これを実現すれば人生が変わる」と思える最重要の欲望を1つだけ選ぶ。

選び方のヒント：

迷ったら「今これに一番ワクワクするか？」を基準にして選びましょう。

アクション：

ゴールの中から最も心が動くものを1つ選ぶ

📝 ステップ3：必要な行動を書き出す



やること：

ゴールを実現するために「何をすれば近づけるか？」を考えて、「たぶんこれをやるべきだろう」ということを自由に書き出す。

ポイント：

やり方はすべてわからなくてもOK！

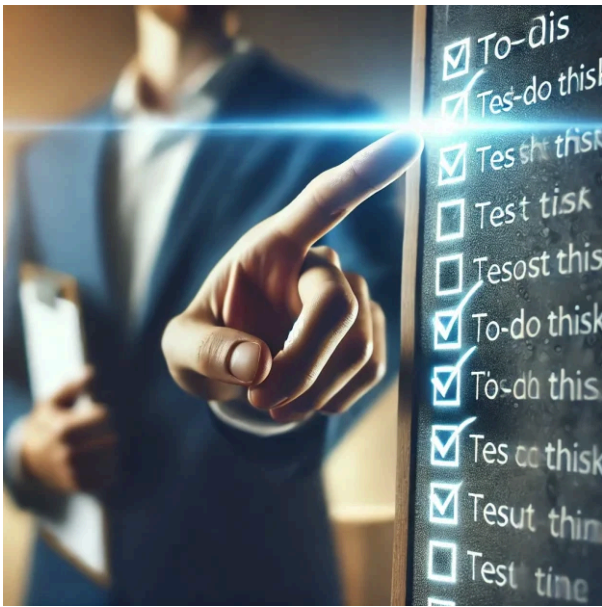
アクション：

ゴールを実現するための行動を思いつく限り書く

例：

- 土日にバイトを1回入れる
- メルカリで家にある不用品を10個出品する
- 中国輸入のリサーチ
- 月5,000円の副収入を作る方法を調べる
- 副収入の情報を集める
- 不動産屋に電話する

 **ステップ4：結果に直結する1つを選ぶ**



やること：

「最も成果に直結する」「速く結果が出そう」と思われる行動を1つ選ぶ。

アクション：

成果につながる行動を1つ選ぶ

🔗 ステップ5：タスクと未来をつなげる



やること：

最重要タスクを「〇〇して〇〇になる」という形にすることで、タスクと欲しい

未来のつながりが明確になる。

アクション：

一番上のタスクを「○○して○○になる」の形で書く

例：

- メルカりに出品して、息子とディズニーランドに行く
- 中国輸入リサーチをして、ジープを買う
- 不動産屋に電話して、○○ベーカリーの近所でゴキゲンに過ごす
- Amazonアカウントを作って、独立起業を達成し自由に生きる

→ タスクと欲しい結果がつながることで、ワクワクしながら行動に向き合えるようになります。

視覚化のステップ：

- この文章を紙に書いて、
- 部屋の壁に貼る
 - スマホで撮影して待ち受けにする

など、毎日自然と目に入る場所に置きましょう。

視覚化は、行動を無意識に促進する強力なトリガーになります。

 **ステップ6：3分だけ着手する**



やること：

「3分だけやってみる」ことで心理的ハードルを下げ、行動のスイッチを入れる。

ポイント：

完璧を目指さなくてOK！

アクション：

そのタスクに3分だけ着手する（続けなくなったら続けてもOK）

例：

- スマホで商品の写真を1枚撮る
- メルカリの出品画面を開いてみる

3分でやめても、1%も問題ありません。

たった3分でも、あなたは大きい第一歩を踏み出したのです。

行動を始めた自分を、思いきり祝福しましょう！

「よくやった、自分！」と声に出してみるのも効果的です。

💡 おすすめの使い方

- 週末の振り返りと次週の方針決定に

- 目標を見失ったときの軌道修正に

ワークシート化して使いたい方へ

以下のステップで紙に書き出すだけで実践できます：

- 望む未来（欲望）を書き出す
- 一番欲しい1つを選ぶ
- 必要な行動を書き出す
- 結果に直結する1つを選ぶ
- タスクと未来をつなげる
- 3分だけ着手する

科学的背景

このメソッドは以下の心理学的原理に基づいています：

- 1.
2. **目標設定理論**：明確な目標があると、行動が促進される
3. **実装意図**：「いつ、どこで、どのように」行動するかを具体化すると実行率が上がる
4. **内発的動機づけ**：自分の欲求に基づく目標は持続しやすい
5. **コミットメントと一貫性の原理**：一度始めた行動は続ける傾向がある
6. **小さな成功体験**：小さな成功が次の行動への自信になる

最後に

人間の行動はロジックだけでは動けません。

でも、「本当に望む未来」が見えていて、そのための行動が1つに絞られていれば、驚くほど自然に動けるようになります。

このプランニング法が、あなたの毎日に「行動する力」と「本音に沿った人生設計」をもたらすきっかけになりますように。
