

スーパープレゼンテーションアワード 第1回 優勝
「夢を叶える習慣化3つのメソッド」
会う人全てを笑顔にする生き方の水先案内人

小川 周平

よし！明日から早起きするぞ！

…3日で終わりました

三日坊主の小川周平です おがしゅーと呼ばれています
さあ皆さんもこのようにして何かを続けたい習慣化したい でも続かない
例えば ダイエットや片付け ブログの更新
続けたいけど続かない

そんなあなたにグッドニュースです

「たった3つで習慣化できるおがしゅーメソッド」
たった3つ実践するだけで続けたいことを習慣化できて
そして自分の夢を叶えることができます
僕はこの3つを実践して facebook のライブ配信を習慣化できました
毎日毎晩配信しています 昨日も配信しました
昨日でなんと連続 288 日を達成しました！！
なぜこんな三日坊主の僕がこんなに 288 日も続けられたのか
今日はその秘訣を教えちゃいます！

まず1つ目 『シンプルにする』

できるだけ手順を減らしてシンプルにします

人間は手順が増えてめんどくさいなあと感じると行動が遅くなってしまう傾向にあります
僕の大好きな著者であり塾を経営されている坪田信貴さんという方が
いらっしゃいます

みなさん、「ビリギャル」という本をご存知ですか。

累計発行部数 100 万部を突破して、映画にもなった本ですね。その著者の方なんですが
その方が ある勉強法の本でこんなことを言っていました

「勉強の継続のコツはいかに『めんどくさい』を取り除くかだ」

僕の facebook のライブ配信も 『めんどくさい』を取り除いています。

パソコンをあけてスイッチ ON、facebook を開く、『ライブ配信』ポチっ

「皆さんこんばんは小川周平です さあ今日のライブ配信を始めていきます」

めちゃくちゃ簡単です こんな感じで始めてます

全然「めんどくさい」と感じません だから続けられています
ぜひ手順を減らして「めんどくさい」を減らして シンプルにしていきたいと思います

2つ目 『人に頼る』

僕がこれほど続けられている理由は

facebook のライブ配信に来てくれる人に頼っているからなんです
僕はいつも配信を終える時にこんなふうに言っています。

「それでは今日の配信を終わります。明日もまた見に来てください
ありがとうございましたー」

明日もまた見に来てくださいってお願いしています

見に来てくれないと寂しいですもん さすがに誰もいないところではしゃべれません

ちゃんと来てくれる人がいる コメントしてくれる人がいる

ファンの方がいてくれます だから続けられています

僕も時にはライブ配信やる気のない時もあります

「ああー今日は疲れたなー。ああー眠いー。でもライブ配信せんとなー」

こんなときは いつも 来てくれる人の顔を思い浮かべています

「でも今日も慶子ちゃんとかこころんとかよっちゃん、来てくれるんやろな よし頑張ろう」

こんな風にして 288 日今も続いています ぜひ人に頼っていきましょう

3つ目 『楽しく充実感を持つ』

楽しくもない充実感もない 習慣なんて続かないですよ

例えば 10km のランニング

「あーしんど…よし明日も！」や…りますか？これ

ちょっと しんどいのは「明日はやめとこう」になりますよね

僕は今この瞬間こうやって人前で立って話をするのがすごく楽しくて
今ワクワクしています♪

ですから facebook のライブ配信のときも

パソコンの向こうに聞いてくれる人がいると思うと めちゃくちゃ楽しいんです

しかも 僕のライブ配信は世界中から来てくれてるんです。

ドバイやジャカルタから見に来てくれてる方いらっしゃるんですね

もうそれ考えたらワクワクして仕方ないんですね

なので まず楽しくあることですね

そして充実感

僕は毎日その日あったことや感じたこと伝えたいことをライブ配信でお伝えしています

僕が話をすることによって聴いてくれた人が何かプラスになる 元気になる 明日から仕事を頑張れる

そして仕事を頑張って輝く大人の人達を日本中に増やして行って

元気な日本を作っていきたい

そんな思いで毎日ライブ配信をしています

だからいつも充実感でいっぱいです

もしも皆さんが今習慣化したいことが

なんか楽しくないな、充実感ないな、と思った場合は

まず自分が何を楽しいと感じるのか どんなことを大事にしているのか

それをまず考えてみてください

僕が大事にしている価値観は 「日本を元気にする」という価値観です

ぜひ「楽しく充実感を持つ」 これを実践してみてください

たった3つで習慣化できるおがしゅーメソッド

シンプルにする 人に頼る 楽しく充実感を持つ

この3つでぜひ習慣化をして そして叶えたい夢を叶えていきましょう

実は、習慣化できると 思った以上の夢を叶えることができるんです

僕がこの288日ライブ配信を続けていて 一番嬉しかったことがあります

それは 先ほどご紹介したピリギャルの坪田さんが

なんと僕のライブ配信に来てくれたんですね

僕が坪田さんの本を紹介している時でした 坪田さんはこう言ってくれました

「僕の本を紹介してくれてありがとうございます」

「あー坪田さん！こちらこそありがとうございます！なんで僕のところ来てくれたんですか？！」

「いや僕の本を紹介してくれている動画があるなぁと思ってポチッとしたんです

そしたら素敵なお人柄だったのでついつい最後まで観ちゃいました 本当にありがとうございます」

「いやいやもうこちらこそありがとうございます」

今も興奮しています♪

だって、普段なら絶対に会えない人に会えてしまうんです

これが僕が習慣化で叶えた夢なんです

ぜひ習慣化で思った以上の夢を叶えていきましょう

習慣化できる3つのメソッド

『シンプルにする』 『人に頼る』 『楽しく充実感を持つ』
ぜひこの3つで思った以上の夢を叶えていきましょう

そしてあなたが夢を叶えたら

その次は あなたの身近にいる大切な人の夢も叶えてあげませんか
ぜひこのおがしゅーメソッドを伝えて
あなたの大切な人の夢を叶えるサポートしませんか

そのために皆さんがこのおがしゅーメソッドを忘れないように

そしてお伝えしやすいように

最後に このおがしゅーメソッドを 俳句の5-7-5のリズムでお届けします

みなさん、メモと心のメモの準備はよろしいでしょうか？

いきますよー！ 「習慣化 シンプル・頼る 楽しんで！」

ありがとうございました！！