

# セルフプロデュース

「未知の自分」の解放  
ブレインダンブワーク

### 【推奨環境】

この E-book 上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

### 【著作権について】

この E-book は著作権法で保護されている著作物です。  
下記の点にご注意戴きご利用下さい。

この E-book の著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、この E-book の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

この E-book の開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

この E-book は秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

この E-book に書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

この E-book の作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

この E-book を利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

## もくじ

■ワーク①：欲望 .....	5
■ワーク②：手放す .....	6
■ワーク③：行動 .....	7
■ワーク④：計画 .....	8
並べ替え .....	8
人生の ToDo リスト .....	8
■あなたの強み（武器）ってなに？ .....	9
ワーク②「やりたくなくこと」について .....	9
自分の強み（武器）ってなに？ .....	9
■ステップ2：人生の輪 .....	10

ブレインダンプは、別名「脳のデトックス」とも言われます。

各問、答えとして出す数は **100 個** です（もちろん 100 個以上でもかまいません）。

「もう何も浮かばない！」と、頭の中が空っぽになることを目指して全て出し切りましょう。

また、このワークは、**自分と向き合う** ことも目的のひとつです。

あなたの脳の中に今、何が詰まっているのか？全て出し切ってください。

## ■ワーク①：欲望

手にしたいモノ、手にしたい現実、やりたいこと、在りたい自分など「欲しているモノ」すべて書き出していきます。

とにかく全てです。

自分に制限をかけないでください。実現可能かどうかは関係ありません。

たとえば「ドバイに100階建てのビルを持つ・・・」「ハリウッド映画に出る・・・」など、**一瞬でも頭に浮かんだのであれば、書いてください。**

それは、もともとあなたの頭の中にあったものです。

例を挙げておきますので、ここから連想してスタートしてみましよう。

- \* 年収を1000万円にする
- \* タグホイヤーの時計を買う
- \* テキサス不動産を買う
- \* 5階建てのマンションを買って自宅兼オフィス&店舗を作る

- \* 世界史の教員免許を取る
- \* 書齋を持つ
- \* 年に1回海外旅行
- \* 年に2回は国内旅行
- \* 月に1回丸一日一人の時間を作る
- \* スポーツ界に太い人脈を作る
- \* お腹を引っ込めて体を鍛える

## ■ワーク②：手放す

**しかたなくやっているけど、本当はやりたくないこと。また、不満に思っていること、イライラや不安などストレス、手放したい価値観、考えなどすべて書き出しましょう。**

「仕事の電話」や「上司との会話」「家事」「通勤」など、やりたくなければなんでもOK。

「これやらないと生活できないよ！」と思うようなことも、いったん書き出してください。自分に制限かけず、やり切ってください。

## ■ワーク③：行動

**このワークが終わって直後からやらなければいけないことを、細かく書き出してください。**

要は、直近の ToDo リストです。

ただし、お風呂に入る、ごみを捨てる、洗い物をする、洗濯をする、来週のプレゼン資料を作る、米を炊く、上司に電話報告する、クライアントにクロージングの TEL をする、部下を叱責する、ブログ記事書く、彼に別れ話をする。など、本当にワーク直後からやること、そして、プライベートから、仕事のことまで。

**無くなるまで全て書き出してください。**

## ■ワーク④：計画

### 並べ替え

行ったワークをひとつに繋げて、Todo リストを作り上げます。

順番は、ワーク③⇒ワーク①の順です。

#### 【手順1】

ワーク①で行った「手にしたいモノ」を、**欲しい順番**に並べ変えてください。

#### 【手順2】

次に、ワーク③の「やらなければいけないこと」を、今すぐやる順に並べ変えていき、ワーク①のリストに繋がめます。これで完成です。

### 人生のToDo リスト

これで、「こうすれば、こうなる」というToDo リストが出来上がりました。

後はひとつひとつ淡々とこなしていくだけで、あなたが欲しいモノ全てが手に入ります。

忘れないでください。

目的は、あなたが、あなたの望む人生を歩み、今を、今以上に楽しんで生きていくことです。

## ■あなたの強み（武器）ってなに？

### ワーク②「やりたくなくこと」について

ワーク②の「やりたくないこと」についてですが、このワークをやって「本当はやりたくなくこと」が明確になったはずですよ。

**それって、やめられませんか？**

と、急に言われても難しいですよ(^0^;)

なので、なぜ自分はこれをやっているのか？と、自分と向き合ってみてください。

### 自分の強み（武器）ってなに？

ワーク②は、僕のブログで紹介している「3つの質問で分かる自分の武器」というワークと連動させてみてください。

自分の武器を尖らせるには、やらない事を決めなくてはならないというのが僕の考えです。

「自分の武器がない」というのは、その「覚悟」がないということです。

このワークで、「手放すべきもの」が少し見えてきたと思います。  
後は、行動するかしないかだけです。

記事タイトル：3つの質問で分かる「自分の武器」無料ダウンロード！

記事 URL：<https://www.trueman.blue/my-weapon-file-download/>

## ■ステップ2：人生の輪

このワークが終わったら、ブログに戻ってステップ2「人生の輪」に進みましょう。⇒<https://www.trueman.blue/self-produced-guide/>