

2020年のモヤモヤ、今年のうちに
スッキリしよう！

～頭の断捨離～

ブレインダンプのやり方

ブレインダンプとは？

ブレインダンプ (brain dump) とは、脳の中身を全てアウトプットする行為のことです。思考の断捨離、頭の中の断捨離などとも言われます。

ブレイン = 脳

ダンプ = 投げ捨てる、放り出す

具体的には、あなたの思考を紙に書き出すことをいいます。

どんなことに効果があるのか？

- ・頭の中がごちゃごちゃしていて考えがまとまらない
- ・いつもモヤモヤしている
- ・考え事が多い
- ・迷いや不安がある
- ・何が問題で、何をどうすればいいか混乱している

こんなカオス状態、誰しもが経験していると思います。

ブレインダンプは、頭の中のことを全て「書き出す」ことで、思考を整理する方法です。

2020年ももうすぐ終わりです。

2021年、本当に叶えたビジョンを明確にするためにも、一度、頭の中を整理して、新たなスペースを作りましょう！

ブレインダンプのやり方

ステップ1：欲しい物、手に入れたい物、買いたい物など欲するものを全て紙に書き出す。

ポイントは欲に素直になること。

また紙の大きさは関係ないが、なるべくなら大きい方が良い。

個人的アドバイス：ホワイトボードなどでやると効果的。

- 例：
- ・年収を1億円にする
 - ・ベンツを買う
 - ・世界一周する
 - ・プール付きの家を買う
 - ・ポルシェを買う
 - ・高級時計を買う
 - ・家の借金を全て返す
 - ・ベンチプレスで150kgを上げる
 - ・体脂肪率を10%以下まで下げる
 - ・結婚相手を見つける
 - ・友達を100人作る
 - ・ブランドの服を買う
 - ・本を出版する
 - ・アパートを買う
 - ・中村アンと仲良くなる
- などなど

ここでは、自分が欲しい物、(物、結果)を全て書き出す。

大体20ページくらいになると思います。

普通の人には10個くらいで止めますが、ブレインダンプでは脳がカスカスになるまで出し切らなければいけません。とにかく時間をかけてじっくり考え、出し切ります。

ステップ2：自分が今現在やらなければならない事を全て書き出す。

- 例：
- ・ゴミ捨てをする。
 - ・会計士に電話する。
 - ・事務員にXXXをやってもらうように電話する

- ・夕食のお肉を500g買う
- ・車の中を掃除する
- ・車を洗う
- ・ブログを書く
- ・外注先に連絡する
- ・本を20ページ読んでノートを取る
- ・新しい商材を1時間リサーチする
- ・トレーニングをする

など、細かい事から大きい事まで全てのやらなければいけないことを書き出します。

プライベートなことから、ビジネスのことまで全てです。

こんな小さい事書かなくてもいいか。とってしまいますが、ブレインダンプでは、全てを脳が脱水症状を起こすまで絞り出します。

ステップ3：今現在考えているビジネスアイデアを全て書き出す。

まだ考え中のものから、今やろうとしている事、すでに少し動き出しているものまで全てのビジネスアイデアを書きだす。

これも同じく、今現在考えている「全て」のアイデアを紙に書き出します。

具体的な事でなくていいので、大まかでも少しでも頭で考えている物があれば、全て書き出しましょう。

儲かるか、儲からないか？で考えるのではなく、ただ頭にあるアイデアを書き出します。

ステップ4：今現在の借金を全て書き出します。詳しくどこからいくら借りているのかです。

- 例：・事業資金：1億3288万円
- ・住宅ローン：2000万円
 - ・クレジットカード：100万1084円
 - ・友達から：15222円
 - ・車：233万円
 - ・親：300万円

など、全ての借金を具体的に書き出します。

ここでは「借金」だけに集中して下さい。

友達に借りた本を返すなどは、ステップ2になります。
返さなければならない「お金」だけです

ステップ5：15分間の完全休憩

脳に入っている全ての情報を大きな紙に落とした所で15分間休みます。
脳が空っぽになった状態を体感できると思います。

全て出し切った時点で、脳が「ほわー」とするのが実感できると思いますので、そこで、外に出て深呼吸、軽い運動や体操を行う。

水250mlゆっくり咀嚼しながら飲む。

そして、愛する人、大切な人に感謝と愛の言葉伝えてください。

最後は冗談ですが、出来る人はやったほうがいいです(笑)

ステップ6：ステップ1～4までで書いた紙を眺めて、「これが私の脳の中身か・・・」とつぶやく

思うのではなく、口に出してつぶやくのがポイントです。

そして、まずステップ1の「欲しい物リスト」を見て、順番に手に入れたい物順に並び変えます。手に入れられる順にするのが大事です。例えば、ベントも買えない人がジェット機は買えません。なので、手に入れられる物順です。

そして、その出来上がった順番を見ながらステップ2で書いた「やる事リスト」をあわせて今日からのやる事リストを順番に並び替えます。

そして、ステップ3は無視して、ステップ4の借金リストを返さないといけない順に並び替えます。まず何から返していかないといけないのか。

ステップ7：以上の3つのリストを1つの紙に順番にリストにします

今すぐやらなければいけない事からスタートして、全ての借金を返して、そして欲しい物を全て手に入れるまでの順番を全てリストにします。

ステップ8：できあがったリストをコピーして、1つは自分のポケットにいつも入れる

ようにもう一つは、いつも目に付くようなパソコンの横などに貼るようにします。

ステップ9：ビジネスアイデアリストを見て、一番利益が高い物、確実に儲けれる物から順番にリストします

ポイントは、一番儲けが出て、しかも長期間その儲けが出し続けられるもの順です。一発勝負では無いもの。そして成功確率が高い物から。

ステップ10：やる事リストを1から順番にこなしていきます。終わったら必ずペンで消していくこと

ビジネスアイデアリストの一番利益が取れるだろう物を「1つだけ」選び、そして、それをスタートする。

他のプロジェクトは完全に忘れる、1秒たりとも考えない。

その選んだプロジェクトから目標の利益を取るまで、一秒たりとも他のプロジェクトは考えない。何か他のビジネスアイデアが出てしまったら、リストの一番最後に書いておき、そしてすぐに忘れるようにする。

目標が達成されたら、ペンで消して、次のプロジェクトに移行する。

ステップ11：1ヶ月に一度ブレインダンブをして、アップデートしていく

ステップ12：今の100倍の結果を手にする。

以上のステップを1ヶ月に一度、やってみて下さい。

1ヶ月毎とまではいわなくても、とにかく一度「へー、興味深いエクササイズだね」なんて言う前に、まずは今すぐやってみて下さい。

数時間後、面白い事になっていると約束します。

そして数ヶ月後、もっと面白い変化を体感されることを確信しています。

今年のモヤモヤは、今年のうちに。

新しい年のビジョンをより明確にしましょう！