

# 夢をかなえるブレインダンプ

## ■ブレインダンプとは？

ブレイン=脳

ダンプ=ダンプカーみたいに全部投げ落とすような意味

つまり頭の中でモヤモヤしている欲求や不安等を全部アウトプットする事で、思考をスッキリさせる事が目的です。

## ■ブレインダンプであなたが得られるもの

- ✓ 夢や目標が1個ずつ着実に実現できる
- ✓ モヤモヤがスッキリして、恐怖が無くなる
- ✓ お金面、健康面、人間関係がよくなる

あなたの夢がすぐにでも叶ってしまう可能性が高いです。

ですから、「今すぐ」やりましょう！  
どうしても今すぐできないなら、今から3日以内に  
1時間の作業時間を確保して、手帳にそのスケジュールを  
書き込んでください。

これをやらなかったあなたの人生は何も変わりません！  
今すぐブレインダンプをやって、  
お金も健康も人間関係も満たされた  
最高の人生にしようではありませんか！

## 用意するもの

- ・大き目の紙を3枚（A3くらいが理想）
- ・ペン
- ・水

## 準備すること

- ・テレビや携帯の電源を切る
- ・一人っきりの部屋もしくは落ち着いたカフェなどの場所

# ■ステップ・バイ・ステップ

## 1 枚目の紙

### 10分間のタイマーをセット（必ず）

（※タイマーの時間は自由です。時間があれば1時間でも良いと思います。）

あなたの夢や目標を出来るだけたくさん書いてください。

目標は100個です。

重要なコツは

- ・質より量
- ・具体的に書く
- ・「お金や仕事面」「健康面」「人間関係面」で考えると出やすい
- ・「なりたい自分」「経験したいこと」「持ちたいもの」で考えると出やすい
- ・思い付かなくなってもひねり出す
- ・誰にも見せないから正直に書く

とにかく頭の中がすっからかんになるまで出し切ることが重要です。

「金持ちになる」だと漠然としすぎなので、  
「銀行残高を1億円にする」の方が良いです。

同じような事が出てしまっても気にしないで

とにかくたくさん出してください。

ドス黒い、薄汚い欲望でも良いと思います。

エロいことでもOKです。

例) 「男1人、女3人の4P」

誰にも読まれないから大丈夫です。

例えば、

- 1, ヤフオクで月30万円の利益を出す
- 2, ○○年○月にハワイ旅行に行く
- 3, ビジネスパートナーを見つける
- 4, 体重○○kg、体脂肪○○%にする
- 5, 新しいサーフボードを買う

...

タイマーが鳴ったら終了です。

## ● 2枚目の紙

今あなたが感じている**恐怖や痛み**を書き出す。  
同じようにタイマーを掛けて全部書き出します。

1枚目と同じ要領で書いてください。

これもお金、健康、人間関係で考えると  
思い出しやすいと思います。

例)

- ・住宅ローンが返済できなかったら家を取られてしまう
- ・ガンなどの病気になったらどうしよう
- ・奥さんに浮気されたら
- ・商品が売れなかったら
- ・お金がなくなったらホームレスになってしまう
- ・ビジネスが失敗したら子供を苦勞させてしまうのではないか

## ● 3枚目の紙に書くこと

同じようにタイマーを掛けて、  
あなたが**今やらなくてはならない事**を書き出します。  
どんな小さなことでも全部出しきります。

例えば

「家賃の振込をする」  
「明日までに〇〇の仕事を終らせる」  
「スーパーでニンジンとりんごを買う」  
などです。

## ● 3枚の紙を書き終わったら、

全部を「声に出して」読んで下さい。  
必ず声に出してください。

そして全部読み終わったら次に、

「これが俺（私）の頭の中かー」  
とつぶやいてください。

ここまでをまとめると..

1 枚目→夢・目標

2 枚目→恐怖・痛み

3 枚目→これからやる事

が書いてあります。

そして、ここからが重要です。

夢、目標とはあなたがGETしたい事です。

恐怖、痛みとはあなたが避けたい事です。

つまりGETしたこと事をGETして、  
避けたいことを避けられるように  
これからやる事 (To doリスト) を決めていくのです。

## ● 3枚の紙のクオリティを精査する

達成したい事（1枚目の紙）があるのに、  
やるべき事（3枚目の紙）に入っていないかったり、

やるべき事（3枚目の紙）だけ入っていて、  
GETしたいもの（1枚目の紙）や避けたいもの（1枚目の紙）に  
入っていないものがあるので、それぞれ追加していきます。

「例えば10キロ痩せたい」  
という目標があるのに、ダイエットにつながる  
アクションが全く無ければその目標は実現できないですね。

だから、10キロ痩せるためにアクションプランを  
To doリスト（3枚目の紙）に入れていきます。

食事制限とか運動とかですね。

## ●To doリストに優先順位をつける

ここで使うのは3枚目の紙です。

3枚目の紙に書いてあるTo doリストを優先順位を付けていきます。

例えば、こんな感じになっていきます。

- 1, 自宅にある不用品をヤフオクで出品する
- 2, 旅行の予約をする
- 3, セミナーに行ってビジネスパートナーを探す
- 4, 夕食の炭水化物を減らす
- 5, 買いたいサーフボードのデザインを書き出す

これは1枚目の紙に書いた夢や目標、つまりGETしたいものに対応しています。

- 1, **ヤフオクで月30万円の利益を出す**→自宅にある不用品をヤフオクで出品する
- 2, **〇〇年〇月にハワイ旅行に行く**→旅行の予約をする
- 3, **ビジネスパートナーを見つける**→セミナーに行ってビジネスパートナーを探す
- 4, **体重〇〇kg、体脂肪〇〇%にする**→夕食の炭水化物を減らす
- 5, **新しいサーフボードを買う**→買いたいサーフボードのデザインを書き出す

こんな感じですね。

どうですか!?

あなたの叶えたい目標や、実態が見えなくてモヤモヤしていた恐怖が、霧が晴れたように視界がスッキリしたんじゃないでしょうか?

この優先順位をつけたTo doリスト上から順番にアクションしていくと..どんどん達成できます。

それはもう、すごい勢いで!

まずは叶えたい目標のための最初の1歩のアクションをすれば道は開けてくるのでどんどん夢が叶います。

今回特別に  
2016年に私がやったブレインダンプで  
1年以内に達成したものをシェアします。

- ・ヤフオクで100万円利益を稼ぐ
- ・暖房費を気にせず床暖房を使う
- ・家族でサーフィンする
- ・バリでサーフィンする
- ・サーフトリップに行く
- ・会社を辞めて独立する

などなど。  
これらは3年前の私にとってはかなり大きな夢でした。  
でもこのブレインダンプがきっかけとなり、  
やるべき事が明確になったおかげで徐々に  
達成することが出来ました。

もしあなたの夢がかなったら、  
ぜひ私に報告してくださいね。

感想やご要望をもらえると嬉しいです。  
[honu88x@gmail.com](mailto:honu88x@gmail.com)

品川 広平