

本気でライフチェンジ

エクササイズの実践的有効活用方法

2022.03.19

KACHIN
LIFE CHANGE METHOD

KACHIN LIFE CHANGE METHOD

本セミナーで学ぶこと

セミナーの内容

88日間人生変革プロジェクト
で学んだことを日常でし
て、自分の思い通りの人生が
送れるようになるための
手に入れること。

質問です。

あなたは、今日、ここに
何をしにきましたか？

もう少し具体的に。

あなたの目的は何ですか？

- 何をしたいのか？
- 何を学びたいのか？
- 何を達成したいのか？

瞑想は毎日していますか？

イメージングは大切！

未来を予想する

予想するから引き寄せる

イメージングの方法

いつもの約束。

①最後まで情熱をもって参加する

②集中して心から覚える

③すぐに実践する

自己紹介

- ・ 名前 : 菊谷 勝利 (キクヤ カツトシ)
- ・ 血液型 : RH-A型
- ・ 出身地 : 東京都 (吉祥寺)
- ・ 現住所 : 埼玉県
- ・ 職歴 : 某大手運輸系IT会社勤務 + 合同会社アイスタイル 代表
- ・ 資格 : 柔拳2段、自動車整備士、システムアドミニストレーター、
物流技術管理士、国際レイキヒーリング
- ・ 趣味 : ビジネス、アンチエイジング、旅行、自動車の改造 (笑)
- ・ 収入源 : 会社員、不動産賃貸業、太陽光発電、コーチング & 経営コンサル、
リゾート会員権、福利厚生、各種権利収入、海外株式などなど
その他複数ビジネス従事と投資を実践し、現在も増殖中...

権利収入

- ・ RCマンション 24世帯 滋賀県 東近江市
- ・ RCマンション 35世帯 滋賀県 栗東市
- ・ 戸建住宅 埼玉県 新座市
- ・ 太陽光発電
- ・ ソフトバンク基地局
- ・ KDDI基地局
- ・ NTTドコモ基地局
- ・ アサヒ自動販売機
- ・ 株式関係
- ・ リゾート会員権
- ・ 福利厚生共済会
- ・ FXスワップ取引

88を始めてから気づいたこと。
高収入でもお金持ちになれなかった理由
なぜ自分が労働貧乏だったのか？

お金の勉強をし直した。
労働収入と権利収入の違い。
高所得＝お金持ちになれるわけじゃない！
低所得＝お金持ちになれないわけじゃない！

お金は稼ぐことが重要だと思っていた。

稼ぐことよりも、使うこと(使い方)が重要だった。
お金を増やすという概念を知った。

浪費
消費
投資



1棟目 滋賀県 24世帯 1億6千万円
利回り 9.6%



2棟目 滋賀県 35世帯 2億3千万円
利回り 10.78%

夢と目的

夢を叶えるため、目的を達成するために..
どんな事が必要だと思いますか??

人はあなたの変化を好まない。
ドリームキラーの存在を知ること
必要な対策をうつこと。

本当に成功させていく

88日間人生変革プロジェクト
毎日1%改善の為のエクササイズ
サクセスギアアップセミナー
マスターマインドセミナー

本当のこと

思考は現実になる！！
当たり前のこと。
良くも、悪くも。
現在の自分も過去の思考で作られていることを再認識する。

本当のこと

- あなたのこと。
- ・いつもなんとなく不安である
 - ・常に恐れのある感情がある
 - ・すぐに誰かと比較してしまう
 - ・つい嫉妬してしまうことがある
 - ・自分だけ上手くいかないと感じる

DAY87

自分の理想の姿、理想の生活を出来る限り
詳細に書き出しましょう。

自分はどんな人になって、どんな生活をし
たいのか？

自分の理想の姿、理想の生活
本当の理想とは何なのか。
今の延長線上にあるのか？
まったく別の次元に存在するのか？

あなたの理想の未来とは

理想の未来になりたいと思う！
自分を信じること！！
自分の未来を信じて自信をもつ！

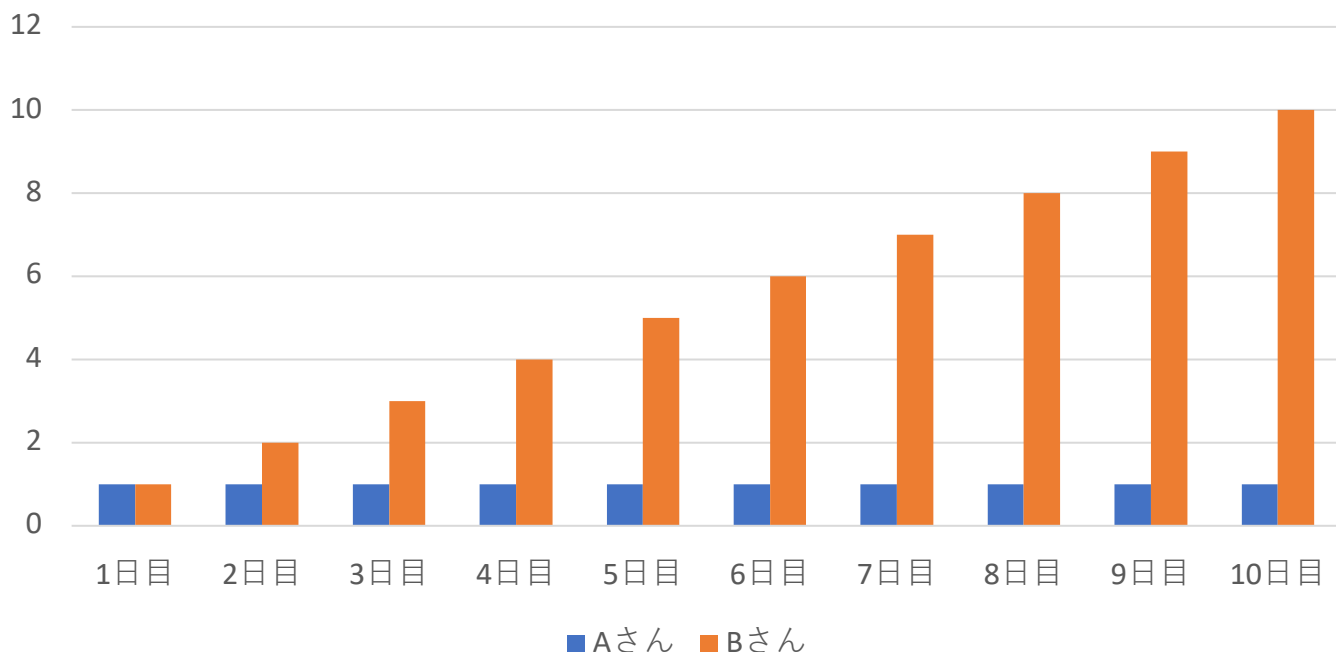
あなたの理想の未来とは

人生変革の本質はどこにあるのか？
なんかではない。
でも ではある。
＝精神力だから！
祈っていても何も変わらない。
の努力と で変えていく！

努力と行動をしなくては、成功はあり得ない
無駄な努力はしない。
無駄な行動はしない。
具体的になにをどうすれば・・

1日1%の積み重ねを継続する！

1日1%の積み重ね！



エクササイズの取り組み方

1日1%のエクササイズ

毎日のエクササイズを行い、1%の改善をしていく。

毎日エクササイズをアウトプットする。

1年で38倍にするには・・・

DAY88、DAY87、DAY86、DAY85・・・

エクササイズの取り組み方

覚えていますか??

僕が一番好きな言葉です。

①最後まで をもって参加する

②集中して から覚える

③すぐに する

DAY87

自分の理想の姿、理想の生活を出
来る限り詳細に書き出しましょう。

できる限り詳細に書き出す！
自分の本当になりたい姿！

潜在意識に叩き込む！
そのためにも「毎日」イメージする。
毎日の瞑想でイメージする。
そのために、いつも目につくところに
書き出しておく。
ビジョンボードや宝地図なども。

1. 理想の姿
自分の容姿や服装など
自分の仕事や収入
自分の思考や行動や人間関係
自分の金融資産などについて

2. 理想の生活
生活拠点とライフスタイル
どんな住居に住んでいるのか
仕事場、場所・建物について
身につけているものなど

ビジョンボード



「あなたの「好きなこと」を
5つ以上書き出してみましょう」
好きなことを5つ以上
何が好きですか？
映画？音楽？お料理？読書？

DAY86を毎日実践する！

好きなことを書き出す。
を毎日実践する！とは..
実際に好きなことを、最低一つは毎日やっ
てみる。
または、好きなことをしている状態を想像
してみる。
自分は何が好きなのか？
毎日自分と対話してみる。

「あなたの「やりたいこと」を
5つ以上書き出してみましょう」
やりたいことを5つ以上
何がやりたいですか？
すぐにやりたいこと。将来したいこと。

DAY85を毎日実践する！

やりたいことを書き出す。
を毎日実践する！とは・・

やりたいことを想像する。
やっている時のことを想像する！

「あなたの「得意なこと」を
5つ以上書き出してみましょう」
得意なことを5つ以上
何が得意ですか？
すぐにやりたいこと。将来したいこと。

DAY84を毎日実践する！

得意なことを書き出す。
を毎日実践する！とは・・

得意なことを実践する。
得意なことを更に磨いてみる！
得意だったことに再チャレンジする！
パフォーマンスの幅を広げる。

自分の傾向を知ること。

- 自分が好きなこと
- 自分がしたいこと
- 自分が得意なこと

DAY83 感動したこと

DAY82 怒りを感じることに

DAY81 喜びを感じることに

より具体的な、熱意を持てる目標！！

「なりたい自分」

「手に入れたいもの」

「築きたい人間関係」

いつまでに？

DAY79

あなたの目標を達成するために必要なことは何か考えてみましょう

もう一度チェックだ！

DAY78

DAY88からDAY79のシンクロエクササイズをもう一度チェックしよう。

DAY77の動画をみましたか？

36分間の動画です！！

継続・自己教育・ポジティブパラダイム。

思考パターンを変える！！

スペシャル動画(アガルワールさんの事例)

インドのビジネスマンは、

リスクを恐れず、革新的で、忍耐強い！

ジュガールは考え方。少ない資源で答えを出す。

枠にとらわれない考え方。

リスクを恐れないのも、重要な要素。

砂漠でタイヤが外れたビジネスマンの事例

ジュガールを使えなかった人と使えた人の差は何か？

「自信」「リスクを恐れないこと」そして「あきらめないこと」

100%の力で挑むこと。最初の決断・決心！

ピンチはチャンス！

ポジティブ思考・情熱・勤勉さ。

枠を超えて考え一生懸命働くこと！

自立すること！！
会社や他人に依存しない
自分の責任でやってみる。
ヒトのせいにしない、すべては自分の責任
自分からアクションを起こす！！
自分で判断して行動してみる

人間は変化を好まない特性を持っている。
変わろうとしても、潜在意識が邪魔をする。
生命維持活動の一部として戻そうとする。

潜在意識が気付かない小さい変化を毎日
繰り返し行い継続してゆく。
潜在意識を騙して変化に気づかせない。

自分の中の神をおこす！

【定義】

ジュガールを起動するにあたり、必要な項目の一つが、自分の中の神様を起こすこと。

誰でもが、自分の中に神様が宿っており、その神様を起こすことで、ジュガールを使えるようになり、成功までのスピードが圧倒的に速くなる！

好きなこと、やりたいこと、できること。

付加価値、得意分野、などなど

気づいていないだけ！！

我々のすべての活動の原点は「人間関係」である。

重要が故に悩みの種になるのも、「人間関係」である。

人間関係を制すれば、非常に動きやすくなる。

成功のコツ！

88のエクササイズは人間力を上げるものである。

自己中心的な依存体質からいち早く脱出して、精神的に自立することによって、一段階上の目線から周りを見渡すことができる。

DAY76 遠慮の壁を外す

遠慮の壁を外して、何かをする。
何をする？
依存体質のままだと、逆効果になる！
なぜか？

なので、真っ先に「自立」すること。
遠慮の壁を外した行動とは？？

DAY76 遠慮の壁をなくす

直感は頭で考えるものではなく
潜在意識からの回答だそうです。

ものごとをシンプルに考えて
直感を信じて行動をすると
決断が断然早くなります！

頭で考えてしまうと・・・

浅はかな考えより、潜在意識？

潜在意識は味方にもなる。

潜在意識とは、過去の経験などによって
無意識のうちに蓄積された価値観、習慣、
思い込みから形成された、自覚されてい
ない意識である。

潜在意識は正しいのか？

過去の経験により蓄積された価値観や概念。

今現在の「潜在意識」で良いのか？

自分の価値観や概念は正しいのか？

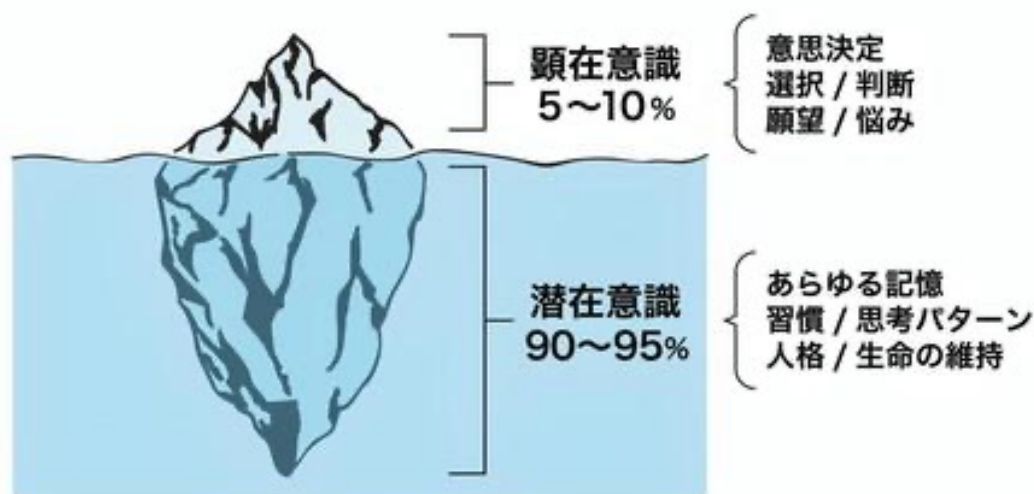
自分の「常識」はこれでいいのか？

世間の「常識」とイコールではないのか？

潜在意識とは

ものなのである！

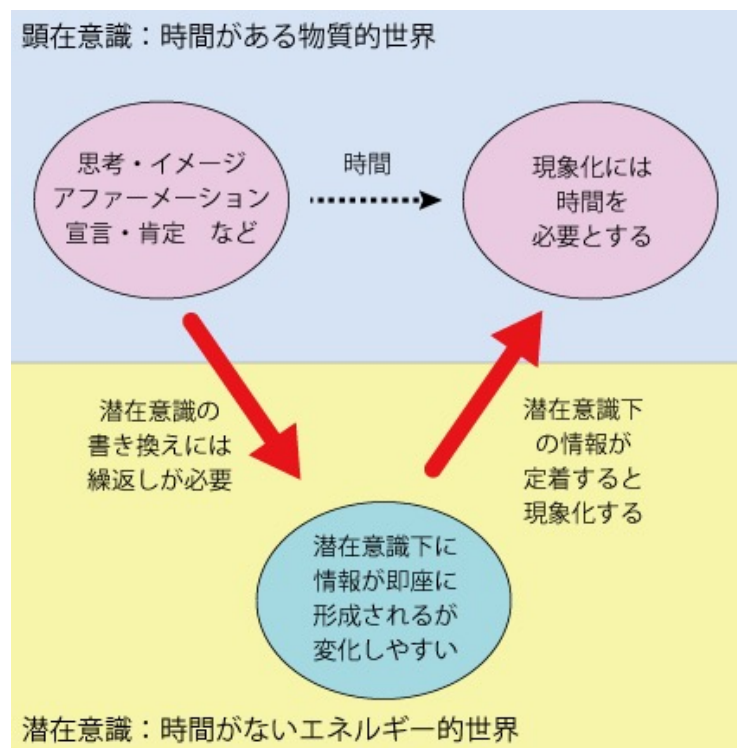
人間の脳は一番身近な人の言葉を聞く



潜在意識を書き換える！

潜在意識は無意識 あらゆる記憶 習慣・慣れ・癖・無意識の行動 思考パターン・思考パターン／人格 体内機能／生命維持

潜在意識を書き換える！



ポジティブな言葉を使う意味

自分の言葉は脳にダイレクト！
自分の言葉は潜在意識にダイレクト！
自分のこと・自己紹介・肩書き
自分の言葉で自分の未来が変わって
いく！！

アファメーションを利用

自分に合ったアファメーションを作る！

エクササイズを利用する！

毎日エクササイズを考えて考えて
ノートに記述したり、Facebookに投稿してます！
そして一番効果的な方法は・・
もうわかりますよね！！

エクササイズを利用する！

DAY74 自分の思考パターンを分析する。

エクササイズを継続する中で、思考パターンがどう変化したのか？

最初の頃の投稿と比べてみる。

現在の思考パターンが自分にとって理想的かどうか？

チェックしてアジャストする。

日常行動のエクササイズ

- 超パワフル！
- 絶対的な効果！
- 即効性がある！
- 持続する！
- 継続することで効果は数倍になる！

DAY71

KACHIN LIFE CHANGE METHOD

あなたが
相手に与えられる付加価値は何か？
考えてみよう。

素直。

素直に聞くスキルを身につける！

相手の性別や年齢、学歴や立場に関
係なく！！！！

意見やアドバイスを聞く

このスキルを身につける！！

DAY69 感謝の気持ち

何気なく接している人に、感謝の気
持ちを強く持つ！

笑顔でありがとう♪

どんな場合でも！！

DAY59 褒める癖をつける！

身近な人を褒めてみよう！
褒める癖を身につけよう！！
人間好きになる。
人に興味を持つようになる。
自分中心から周りに目が向く。
褒める達人になる！
いない時に褒めよう！！

エクササイズの効果的な使い方！

1. 全て実践すること
2. 実践した結果をアウトプットしておく
3. やらないものもあり！
4. 実際の生活の中で毎日実践すること

それが体験になり、習慣になり、記憶となる
から潜在意識が書き変わる。
習慣になるまでやる！

成功する人と、そうでない人の違い。

1. 覚悟と決意があるか？
2. 成功へのこだわりがあるか？
3. 自分を信じているか？
4. ポジティブな言葉を使っているか？
5. 楽をしようとしていないか？

成功する人とは

- 成功する人は5%の変人である。
- 8対2の法則
- 「周りと一緒に」で安心するな！
- あえて周りと違うことをする。
- 継続し続ける。
- 途中でやめない。投げ出さない。
- すべては自分のせいである。

人生は5つで出来ている。

人生をマスターするための5つ

①お金	/	/	/	.
②時間	/	/	/	.
③人間関係	/	/	/	.
④健康	/	/	/	.
⑤感情(マインド)	/	/	/	.

10点満点の人ってどんな人だろう？



本当に大切なこと

自分の弱さを知り、認める。

マイナスの感情をなくすには、自己承認することが大切。
ハードルを下げて、自分を褒めること。

言葉にして、自分を褒める事で自己承認ができる。

そんな私を受け入れ、認め、許し、そして愛します。

何事も、受け取り方によって変わる！！

それで十分できる！！

足りていないことなんかない！

いつでもチャレンジできる！！

失敗は成功の反対ではなく、失敗は
成功のもとなのだ。

人間は走りながら成長していく！

今日動いたことは明日の糧になる！
当たり前のこと。

大事なことは

N

(ない)

K

(続ける)

B

(を持つ)

To be continued
to Next Step!!

88日間人生変革プロジェクト また会いましょう！！