

立ち読みPDF

歯学博士・経営学博士・セラピスト・経営コンサルタント  
井上裕之著 Hiroyuki Inoue

コーチが教える！「すぐやる」技術

Forest  
2545  
Shinsyo



心が変われば、行動が変わる。

行動が変われば、習慣が変わる。

習慣が変われば、人格が変わる。

人格が変われば、運命が変わる。

運命が変われば、人生が変わる。

まえがき

 **撃つ前に狙うのではなく、狙う前に撃て！**

本書を手にとっていただきありがとうございます。

ところで、あなたは最近、

「あの時、ああしておけばよかった！」

と感じたことはなかったでしょうか。

「仕事」「人間関係」「恋愛」「勉強」「投資」「夢・目標」……などといった場面で、思ったことはないでしょうか。

「あの時行動していれば、今頃は人生変わっていたらなあ」

「あの時、あきらめずに勉強していれば、今頃は違う人生だったかもしれない」

「あの人に自分の気持ちを告白していれば、私の人生も変わっていたはず」

「あの時、よけいな欲を出さなければ、投資で損してなかったらなあ」

…など、生きていれば何度も思ったことがあることでしょう。

ということは、あなたが「すぐに行動」できていれば、あなたの人生は今よりもよくなっていた可能性があることは、信じることができますね？

でも、人の心理は不思議なもので頭でわかっているもなかなかできないのが現実です。だから本書では誰でも「すぐに行動」ができるようになる仕掛けをしています。

実際、私は多くの成功者と付き合う機会が多く、彼らに共通しているのが、

「思ったら、すぐに行動」

ということを徹底して実践していることです。

凡人と成功者の違いはこの一点と言っても過言ではありません。多くの成功者が人を紹介する話になった時に、その場ですぐにケータイで連絡を取るのです。

私の人生も「思ったら、すぐに行動」を心がけてから大きく変わりました。処女作はベストセラーになり、全国ネットのテレビで特集され、日本国内の大学だけでなく、ニューヨーク大学やテンプル大学でも要職をまかされるようになりました。

## 事故で植物状態になった妻を救った：

実は、私も最初から「思ったら、すぐに行動」ができたわけではありません。講演会や拙著の中で再三触れているように、私たち家族は交通事故に遭い、妻が植物状態になったという経験をしました。

医師たちからは、

「助からない可能性が高い。たとえ助かったとしても植物状態でしょう」

という言葉しか出てきませんでした。

しかし、私はあきらめきれなかった。だから、やれることは何でもしました。本を片っ端から読みあさり、良い医師がいると聞けばすぐに会いに行くという生活を続けました。そして、半年がたち奇跡が起きたのです。妻が意識を取り戻したのです。

これはまさに奇跡でした。医師たちも信じられないくらいの奇跡でした。

しかし、私たち家族の闘いは終わっていませんでした。半年間も植物状態だった妻の体を事故前に戻すための闘いが始まったのです。ここでも、良い医師を世界中探した結果、一生車いすの生活を宣言されていたにもかかわらず、今では妻は普通に歩いて生活しています。

そう、この時私は「思ったら、すぐに行動」をすることで、どんな困難も克服できると確信しました。また、「思ったら、すぐに行動」をしなければ、人生はもったいないと思うようになりました。

そこからの私は、自分自身を成長させるために、歯科医師としての勉強だけでなく、自己成長、自己啓発、心理セラピストの勉強を徹底的にしてきました。

「どうすれば、人は行動できるようになるのか」を徹底的に勉強し、今では講演会やセミナーでお話しさせていただいています。

そして、本書では、前述したように、読むだけで「思ったら、すぐに行動」できるようになるための仕掛けを仕込んでいます。

本書を読むことで、「仕事」「人間関係」「夢」「投資」「勉強」「恋愛」…といった人生における大切な場面で行動できるようになるでしょう。

そうすれば、あなたの人生が大きく変わり始めるはずです。

 **1億人以上の教えがつまってる！**

前述したように、私は自己成長、自己啓発、心理セラピストについて徹底的に勉強しました。国内外を問わず、良いと聞いた教材、セミナーなどに参加し、徹底的に勉強し



たのです。

その投資額は、この10年で1億円は下らないと思います。しかし、得たものは数億円以上だったことは言うまでもありません。

そこでできた成功者たちとの人脈、私自身が成長し、多くの人にアドバイスをあたえる立場になったこと、さらに、歯科医師として海外でも認められるようになったことなどを考えると、実際にはお金に代えることのできない価値がありました。

この本を書くことができるのも、勉強を続けてきたからです。

ですから、私は自信を持って言えるのです。

誰でも「思ったら、すぐに行動」できる人になれるし、人生だって変えることができます。

### 3ステップコーチングの本

もしかすると、あなたは、

「たしかに『思ったら、すぐに行動』できれば、人生は変わるでしょう。でも、頭でわかっていても、できないから悩んでいる」

と思うかもしれませんが。

その通りです。

どんなに本で良いことを読んだところで、人は変わりません。

しかし、本書では、

- ① 解説（考え方を変えるために、わかりやすく自己成長や人間心理を解説）
- ② コーチング（本文の内容を潜在意識せんだいしきに落とすためのアドバイス）
- ③ アクシヨンプラン（今すぐできることをアドバイスすることで生活習慣が変わる）

という構成をとることで、読むだけで確実に人生が変わるようになっていきます。私が多くの勉強をし、人にアドバイスして、成果を出してきた内容です。

アクションプランがあるだけでも、人生はすぐに変わり始めます。その瞬間から行動が変わるのですから当たり前ですね。

「仕事」「人間関係」「夢」「投資」「勉強」「恋愛」…など、ひとつでも何か変えたいと思うなら、第1章に進んでください！

多くの成功者は、撃つ前に狙うのではなく、狙う前に撃っているのです！

第1章では、「すぐに行動できる人になるための方法」を解説しています。コーチング、アクションプランを学ぶことで、あなたの人生はすぐに変わり始めます。

第2章では、「すぐに成長できる人になるための方法」を解説しています。ここでもコーチング、アクションプランによって、あなたが「早く成長できる」ような仕掛けをしています。

第3章では、「すぐに良い人間関係を作れる人になるための方法」を解説しています。ここでもコーチング、アクションプランによって、周りの人との人間関係が良くなり、コミュニケーション能力も高くなります。

第4章では、「すぐに目標達成できる人になるための方法」を解説しています。ここでもコーチング、アクションプランによって、あなたが「早く目標達成」できるように導きます。

最終章では、「人生を成功させるための心構え」を解説しました。

ぜひ、本書の内容で、あなたの人生が変わることを願っています。

井上 裕之



## もくじ

まえがき	4
第1章 すぐに行動できる人になる！	15
第2章 すぐに成長できる人になる！	63
第3章 すぐに良い人間関係を作れる人になる！	127
第4章 すぐに目標達成できる人になる！	165
最終章 すぐに運の良い人になる！	205
あとがき	217
推薦者の声	221