

「平秀信のブレインダンプ法」

平秀信

平です。

今日は、私が数年で億万長者に成り上がる事にやってきたブレインダンプの方法をあなたに伝授します。

このエクササイズを2週間に1度行う事であなたの脳に埋まっている全ての情報を引き出し、今すべき事、行動が一瞬で見えるようになります。

簡単なエクササイズに見えるのですが、結構辛い作業です。しかし、やる人とやらない人では年収に18倍以上の差が付きます。

ブレインダンプの仕方：

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。
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：

2m くらいの大きい黒板、
ホワイトボードなどでやると効果的。

例：

- ・年収を3億円にする
- ・ベンツを買う
- ・プライベートジェット機を買う
- ・プール付きの家を5億円で買う
- ・ポルシェを買う
- ・ビリヤードを買う

- ・家の借金を全て返す
- ・美人1000人とSEXをする
- ・ベンチプレスで250kgを上げる
- ・体脂肪率を7%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
- ・おもちゃを買う
- ・などなど
- ・ブッシュと対談する

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。
なるべく大きい紙に出し切ります。

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。紙の大きさは同じく
なるべく大きい方が良い。

例：

- ・ゴミ捨てをする。
- ・会計士に電話する。
- ・秘書にXXXをやってもらうように電話する
- ・今晚のディナーの為のお肉を500g買う
- ・車の中を掃除する
- ・ブログにレポートを書く
- ・外注会社に連絡する
- ・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

- ・午後8時にプールに行く

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。

生活的なことから、ビジネス的なことまで全てです。
こんな小さい事書かなくてもいいじゃん。とっててしまいますが、
ブレインダンプなので、全てを脳が脱水症状を起こすまで
絞りきらなければいけません。

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。大きな紙が良い。 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。具体的な事ではなくいいので
大まかでも少しでも頭で考えている物があれば、
全て書き出す。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：

- ・住宅ローン：1500万円
- ・クレジットカード：329万1084円
- ・友達から：5201円

- ・車： 129万9283円
- ・銀座の飲み屋：2億4982万3164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分間インキュベーションプロセス

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。この感覚は、麻薬のような
効果があるくらい気持ちいいです。
(ちなみに私は麻薬はやりませんが)

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、体操、
縄跳び、手足を交互に打ち合う
「右脳&左脳エクササイズ」を行う、
水を250mlゆっくり咀嚼しながら飲む
愛する人をハグして、「I love you baby」
という。

ステップ6：

ステップ1～4までで書いた紙、黒板を
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。)

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る。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書き出します。

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られるようにもう一つは、コンピューターの横に張るようにします。

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、確実に儲けら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るもの順です。
一発勝負では無いもの。そして、%的に
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以降する。

ステップ11：

2週間に一度ブレインダンプをして、
アップデートしていく。

ステップ12：

ライバルの1000倍の結果を手にする。

以上のステップを2週間に一度、本当にやってみて
下さい。

「へー、興味深いエクササイズだね。」

なんて屁理屈を言う前に、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、数百万円の売り上げを上げる事ができていると確信しています。

平秀信