



10X Mind Shift

3日間チャレンジ ワークブック

思考構造を未来仕様にアップデートする

思考が変われば、現実が変わる。あなたの未来は、あなたの構造が創ります。

認知科学コーチ 阿草康司（10X Mind Shift Producer™）

イントロダクション

このワークブックは、3日間であなたの脳の「思考構造」を未来仕様に再構築するための実践プログラムです。

本書は講義動画と連動し、各セクションで「学び → 内省 → 実践 → 定着」を体験できます。

目的は"情報収集"ではなく、"構造の再設計"です。

- この3日間で、あなたの思考は「過去由来」から「未来由来」へ進化します。



DAY 1 | 現状認識：思考構造の見える化

01

自分の思考構造を可視化する

行動が止まる原因を理解し、無意識のパターンを明らかにします。

02

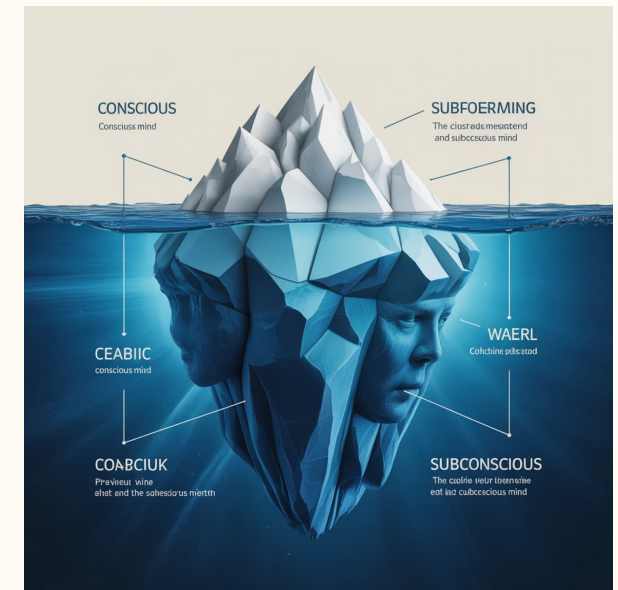
再現性の欠如を構造レベルで把握

「なぜ頑張っても成果が再現されないのか」を深く理解します。

行動の95%は潜在意識に支配されている

- 顕在意識 = 5% : 理性・思考・意志の力
- 潜在意識 = 95% : 感情・習慣・記憶・価値観

「わかっているのにできない」は、過去のプログラムの影響によるものです。





ワーク① 思考構造の見える化

以下の質問に答えることで、あなたの思考構造を可視化していきます。じっくりと自分自身と向き合ってください。

最近、挑戦しようとしてやめたことは？

▼ 具体的な状況を思い出してください。

そのとき、どんな"心の声"がありましたか？

▼ その声を正直に書き出してみましょう。

その声は誰の価値観ですか？

▼ 親？社会？過去の自分？誰の影響でしょうか。

どう書き換えたいですか？

▼ 未来のあなたなら、どんな言葉を自分にかけますか。

DAY 2 | 再設計：未来由来の思考モデルを創る



未来起点で"今"をデザインする

過去からではなく、未来から逆算して現在を設計します。



脳の焦点（RAS）を未来側に固定

脳が自動的に未来の証拠を集める状態を作ります。



自己一致した思考モデルを構築

本当の自分と一致した、ブレない思考の軸を創ります。

RAS（網様体賦活系）の仕組み

RASは「重要」と判断した情報しか拾いません。

未来を明確に描けば、脳は自動でその証拠を探し始めます。

これは意識的な努力ではなく、脳の自動機能として働くのです。



ワーク② 未来臨場感の設計

あなたの理想の未来を、映画のように鮮明に描いてください。細部まで具体的にイメージすることが重要です。

10倍の成果を出した未来を"映画のワンシーン"として描いてください

何が見えますか？何が聞こえますか？どんな感覚がありますか？

その中で最もワクワクする瞬間は？

心が震える、その瞬間を言葉にしてください。

誰がいて、どんな感情を共有していますか？

大切な人たちとどんな時間を過ごしていますか？



DAY 3 | 構造的ブレイクスルー：成果を再現する10X脳



再現性のある成果を構造化する

一度きりの成功ではなく、何度でも再現できる仕組みを作ります。



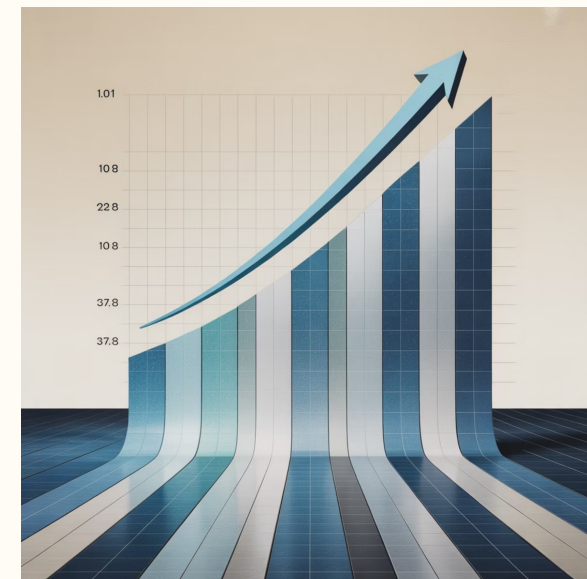
行動を意識ではなく構造で起こす

意志の力に頼らず、自然と行動が生まれる構造を設計します。



「未来記憶」による自動行動を体感する

未来の記憶が今の行動を自動的に引き起こす状態を創ります。



複利の力：1%の改善が生む奇跡

1%の改善を365日続けるだけで、37.8倍の成長を実現できます。
成功体験は脳に"安全"として記録され、再現性を生みます。
小さな一歩の積み重ねが、やがて飛躍的な変化を生み出すのです。

ワーク③ 行動構造の再設計

未来の自分から逆算して、今日からの行動を設計していきます。



あなたが今、最も成し遂げたい10X目標は？

具体的に、数値や期限とともに書き出してください。



そのために絶対に克服すべき課題は？

理想のゴールを達成するために、必要な課題をRASに強烈にインプットしましょう。



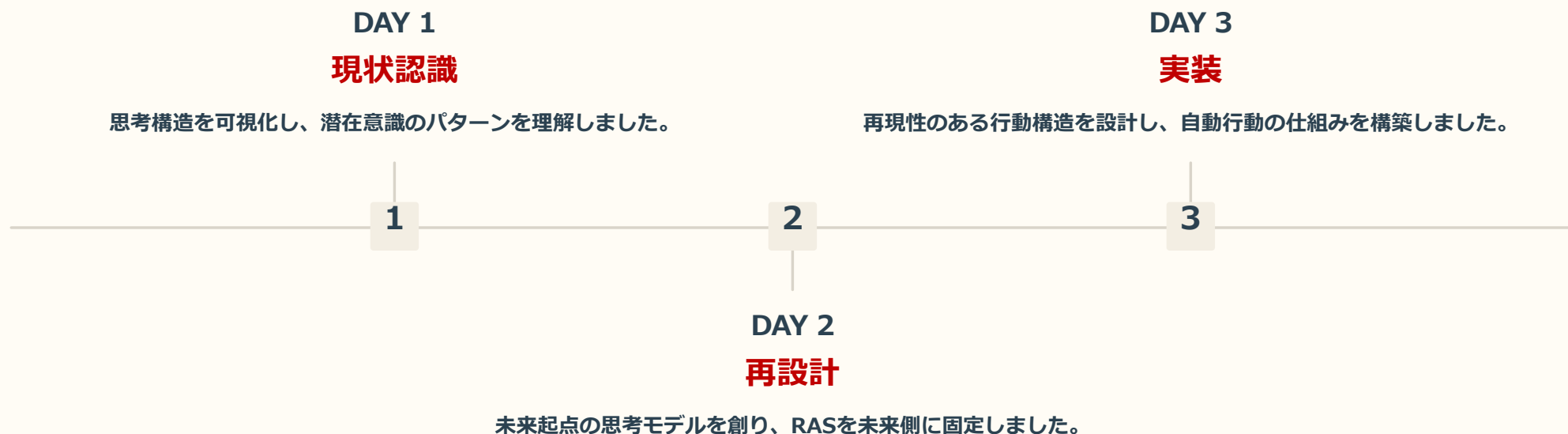
それが出来たら、どんな気持ち？

最後に思い切り臨場感を感じる言葉を書き記して潜在意識に定着させましょう。



統合とまとめ

この3日間で、あなたは思考構造の根本的な変化を体験しました。



思考が変われば、現実が変わる。あなたの未来は、あなたの構造が創ります。

この3つのステップで、あなたの脳は「未来起点」の構造へと再構築されました。



感じた変化・気づきを言葉にする

あなたがこの3日間で感じた「変化」や「気づき」を書き出してみましょう。言葉にすることで、思考は"記憶"から"構造"へと変わります。

構造の変化で行動したくなった
意志力に頼らず、自然と動きたくなる感
覚を得られましたか？

未来がリアルに感じられるようにな
った
未来が「いつか」ではなく「もう始まっ
ている」感覚はありますか？

やる気ではなく自然な流れで動け
そう
頑張るのではなく、喜びの中で進んでい
く予感がありますか？

「この3日間で、私は_____を手に入れました。」

この空白を埋めることで、あなたの10X脳は起動し始めます。

次のステージへの招待

10X Mind Shift コーチング体験講座へ

この3日間で得た"構造の変化"を、現実の成果へ落とし込みたい方へ。

限定5名・特別価格：5,270円

思考構造を未来仕様に再設計し、あなた自身の10Xを創り出しましょう。

今すぐ申し込む

