

A vintage-style background featuring a detailed map of the world. Overlaid on the map are various navigational tools: a brass compass with a ring at the top, a wooden ruler at the top, and a silver pen on the left. The map shows continents, oceans, and various markings like 'NE', 'SE', 'S', 'SW', 'W', 'NW', 'N' and '300', '992', '010'. There are also some red 'X' marks on the map.

10Xビジョンマッピング

～10倍の未来を描くための思考設計書～

最後に特大特典あり

阿草康司（アグサ コウジ）

株式会社ビリーフ代表取締役

認知科学コーチ・10X Mind Shift Producer™
企業研修・セミナー講師・組織コーチ

- ・ 飲食業経験15年。
- ・ コロナショックをきっかけに脱サラを決断。
- ・ 2022年7月よりコーチ・コンサル業で独立。法人設立。
- ・ オンラインサロン『引き寄せ迷子ゼロ化計画』約2100人以上。
- ・ オンライン講座、オンラインスクール
- ・ パーソナルコーチング、組織コーチング

趣味：ゴルフ・妻と一緒に犬の散歩

10X Mind Shift Program™



Missiom

クライアントの潜在能力を引き出し、10倍の成果を構造的に実現する

私のビフォーアフター



お金▶借金地獄
仕事▶嫌な仕事を毎日
人間関係▶仕事だけ
夫婦関係▶それなりに良好
健康▶ズタボロ



お金▶脱サラ前すでに月収100万円
仕事▶やりたいことしかやってない
人間関係▶同じ志を持つ仲間にも囲まれている
夫婦関係▶超ラブラブ
健康▶日に日に若返っている

阿草康司の軌跡——「人生の再設計」から始まった挑戦

- ・ 2020年コロナショック（飲食業・緊急事態宣言）
- ・ 脱サラ決断
- ・ 脳科学、心理学、コーチング、カウンセリングを学ぶ
- ・ 2022年脱サラ、起業、法人設立
- ・ パーソナルコーチング、オンラインスクール運営
- ・ 初年度から売上1000万円以上

クライアントのべ1000人以上
92%が「収入アップ・人生の変化」を実感しています

なぜ私がこの道を創ることができたのか？

それは「人は思考構造を変えれば、現実を変えられる」と知ったからです。

認知科学に基づいた構造的アプローチなら、一人ひとりの可能性を最大限に引き出すことができます。





だからこそ、私は**10X Mind Shift Program**™を創った

Mission

クライアントの潜在能力を引き出し、10倍の成果を構造的に実現する

このプログラムは、単なるコーチングではありません。
認知科学に基づいた「思考のOS」を再設計し、あなたの人生を根本から変革する体験です。



時間は有限・可能性は無限

命の時間を何に使うのかが人生を創ります

本日の流れ

1 時間の概念の書き換え

成功者に共通する時間概念とは

1

2

潜在意識と現実創造の仕組み

努力ではなく行動が起こる状態を創り出す

モチベーションの正体

コンフォートゾーンとホメオスタシス

3

4

ビジョンの力

脳は臨場感のある世界を現実化する

本物のゴール設定

Want-toとHave-toの違い

5

6

10Xビジョンマッピング

認知構造を書き換える5つの質問

これから、あなたの思考構造を根本から変革する体験をしていただきます。
各ステップが相互に連動し、10倍の成果を生み出す基盤を構築します。

①時間の概念の書き換え

時間は未来から流れている



多くの人は「過去→現在→未来」という時間軸で生きています。しかし、10倍の成長を遂げる人々は、まったく異なる時間認識を持っています。彼らは「未来→現在→過去」という逆向きの時間軸で思考し、行動します。未来のゴールを先に設定し、そこから逆算して今を設計するのです。

この認知構造の違いが、結果の違いを生み出します。

②潜在意識と現実創造の仕組み

潜在意識が現実を創造する仕組み

顕在意識（有意識） 5%

日常的に自覚できる思考や判断。
意志の力で制御しようとする領域です。

潜在意識（無意識） 95%

無意識に働き続ける膨大な情報処理システム。
あなたの行動の大部分を支配しています。

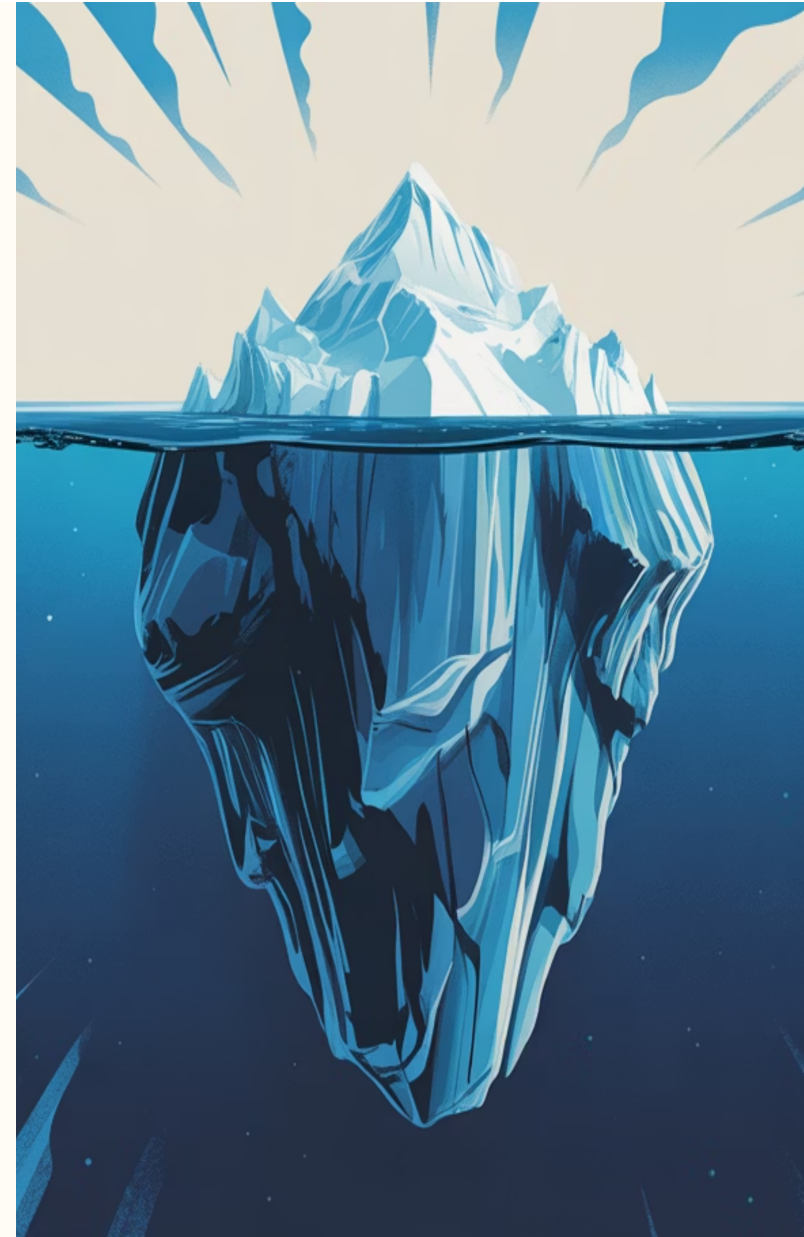
脳科学の研究によれば、

私たちの行動の95%以上は潜在意識によって決定されています。

意識的な努力だけでは、根本的な変化は起こりません。

10倍の成長を実現するには、潜在意識の書き換えが不可欠です。

そのために必要なのが、認知構造の再設計なのです。



③モチベーションの正体

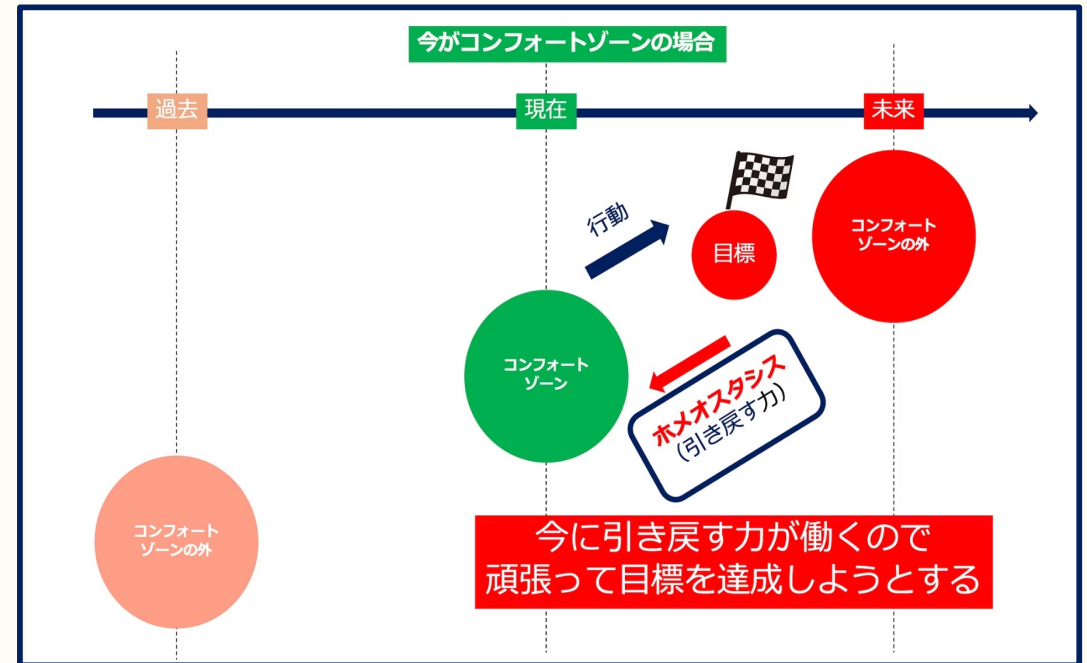
ホメオスタシスには逆らえない

コンフォートゾーン

脳が「安全」と認識している領域。
ここにいる限り、変化は起こりません。

ホメオスタシス

現状に引き戻そうをする潜在意識の仕組み。
この力に争うことはできません。

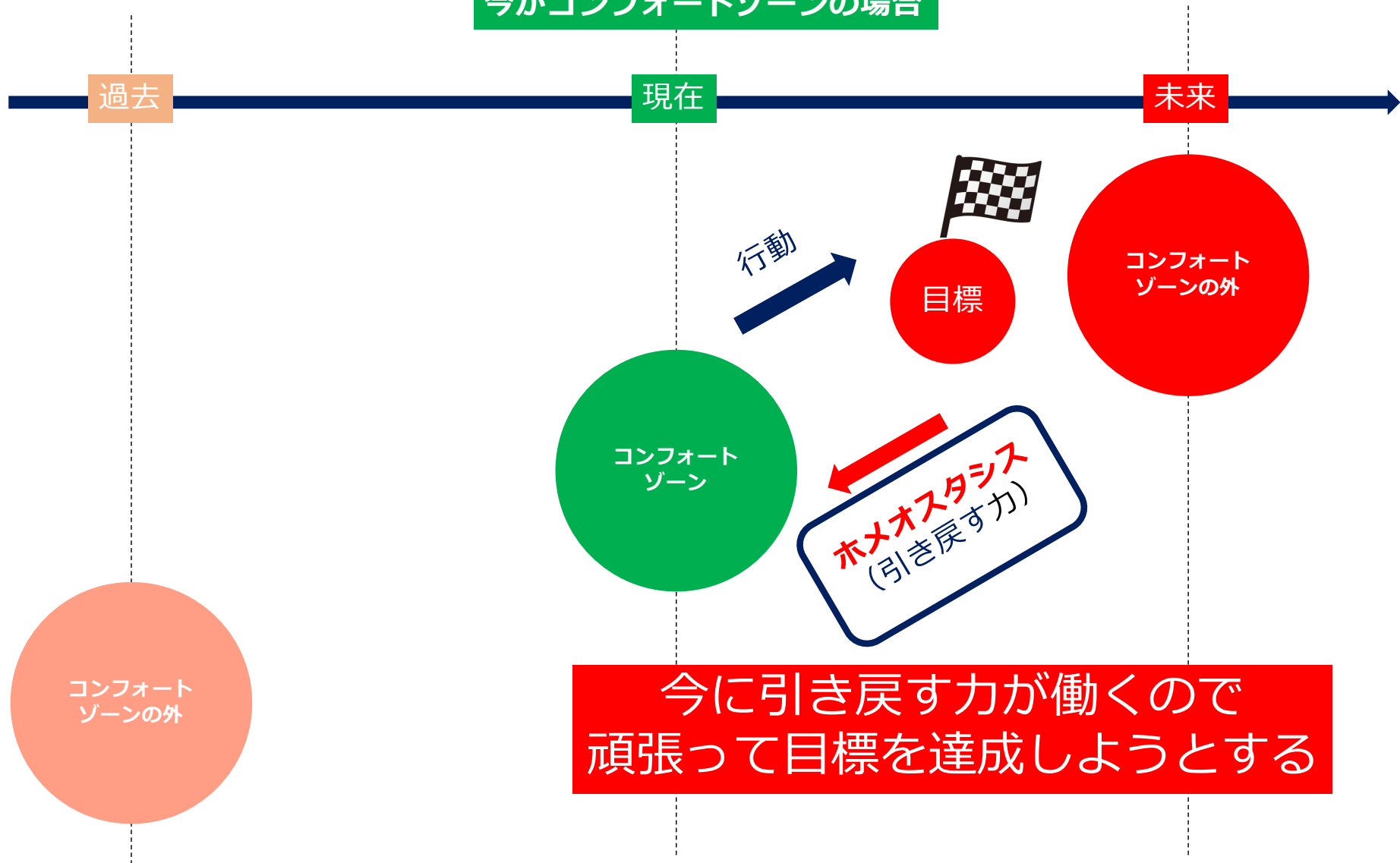


人間の脳には、現状を維持しようとする強力な機能があります。これが「**ホメオスタシス(恒常性維持機能)**」です。

ホメオスタシスを味方につける方法は一つ。未来のゴールを「現在の当たり前」

(コンフォートゾーン) として脳に認識させることです。そうすれば、脳は自動的にその未来へ向かって行動を開始します。

今がコンフォートゾーンの場合



過去

現在

未来

行動

目標

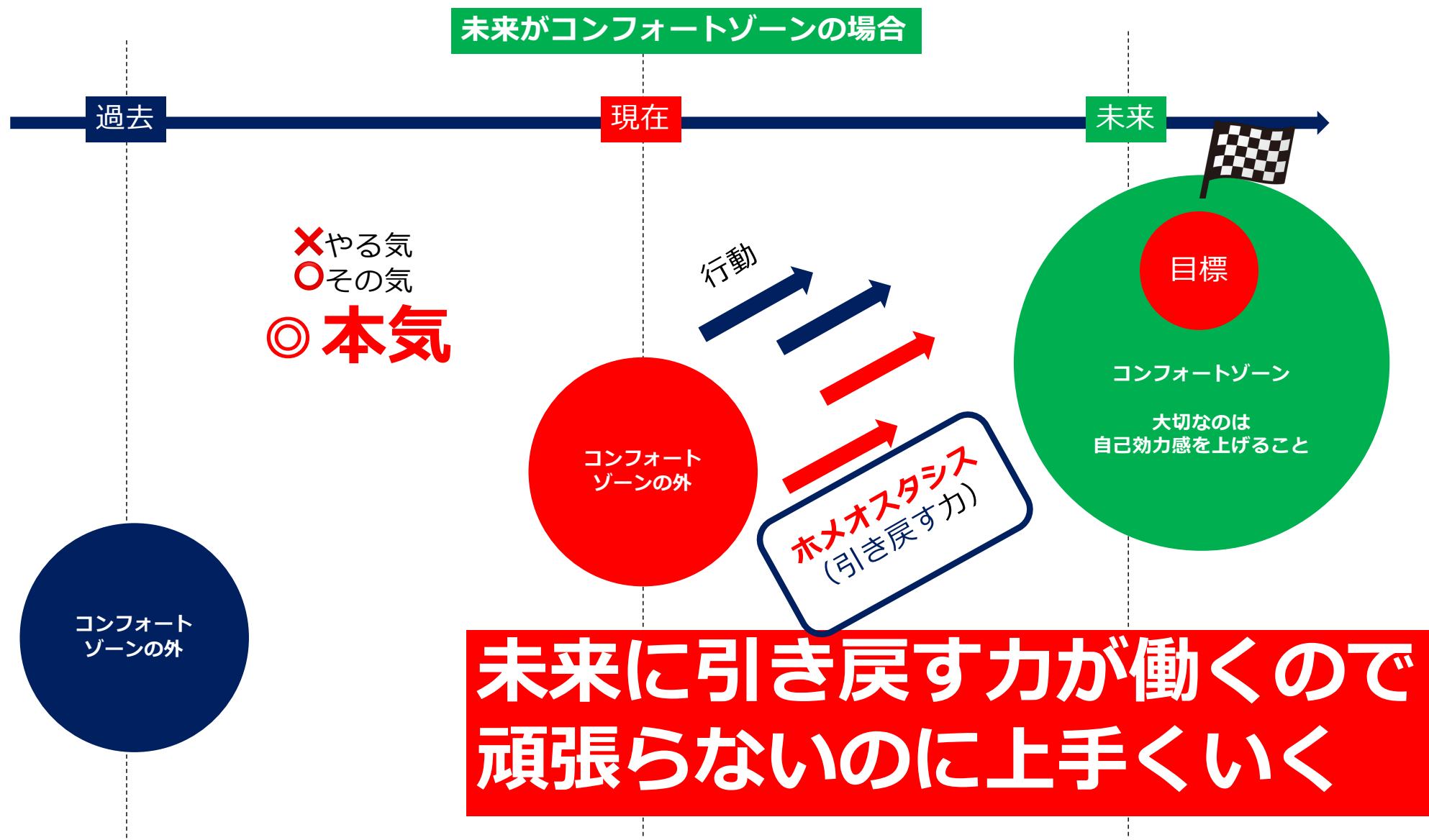
コンフォート
ゾーンの外

コンフォート
ゾーン

ホメオスタシス
(引き戻す力)

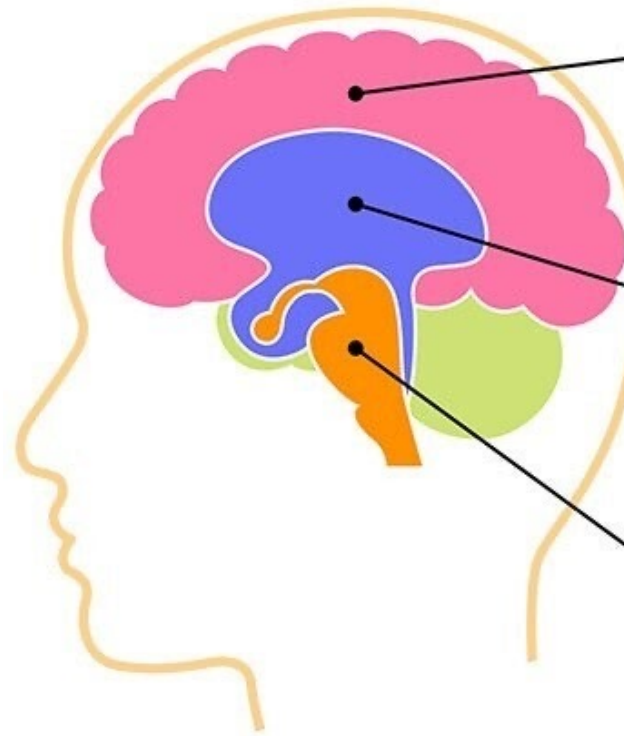
コンフォート
ゾーンの外

今に引き戻す力が働くので
頑張って目標を達成しようとする



脳の仕組み

人は基本的に
変わりたくないと
思っている



大脳皮質 (認知脳)

知的活動を司る

理論や意識された行動、細かい
運動など高次の働きをつかさどる
最も進化した脳

大脳辺縁系 (感情脳)

感情を司る

怒りや恐怖といった情動、性欲や
食欲といった本能に関する脳

脳幹 (生存脳)

生命活動を司る

鼓動や血圧、呼吸、体温調整などの
生命活動の基本的な働きを
つかさどる

過去

現在

未来

理想のコンフォートゾーン

現在のコンフォートゾーン

ゴール

セルフイメージ

ホメオスタシス

ワープ

行動が起こる

ホメオスタシス

頑張る

差分・課題



④ ビジョンの力

ビジョンの力——脳は臨場感のある世界を現実化する



脳には驚くべき特性があります。

それは、

「臨場感の高い世界を現実として処理する」

という性質です。

過去の記憶であれ、未来のビジョンであれ、

リアルに感じられるものを脳は

「今ここにある現実」として認識します。

つまり、未来のビジョンに十分な臨場感を与えることができれば、脳はその未来を実現するために自動的に動き始めるのです。

⑤本物のゴール設定

ゴール設定の科学——Want-toとHave-toの違い



Want-toのゴール

「心からやりたい」という純粋な欲求から生まれたゴール。

- 自分の内側から湧き出る情熱
- 行動そのものが喜びとなる
- 実現のプロセスにワクワクする

→ 無限のエネルギーが湧き出します

Have-toのゴール

「～すべき」「～しなければならない」という義務感から設定されたゴール。

- 他人の期待に応えるため
- 社会的な評価を得るため
- 恐怖や不安から逃れるため

→ 長期的なエネルギーは続きません

**10倍の成長を実現するゴールは、必ずWant-toでなければなりません。
心の底から「やりたい!」と思える未来を描いてください。**

RAS(網様体賦活系)——脳の検索エンジンを再設定する

私たちの脳には、膨大な情報の中から「重要なもの」だけを選び取るフィルター機能があります。これが「RAS(Reticular Activating System)」です。

01 ゴールの設定

明確な未来のビジョンを脳にインプットする

02 RASの再構築

ゴールに関連する情報を優先的に拾い始める

03 行動の自動化

無意識のうちに、ゴール達成に必要な行動を取るようになる

04 現実の変化

気づけば、あなたの周りの環境が変わり始めている



これは単なる理論ではありません。認知科学に基づいた、再現性のある思考設計の技術です。

⑥10Xビジョンマッピング

——5つの質問——

10Xビジョンマッピング

——5つの質問——

5つの質問

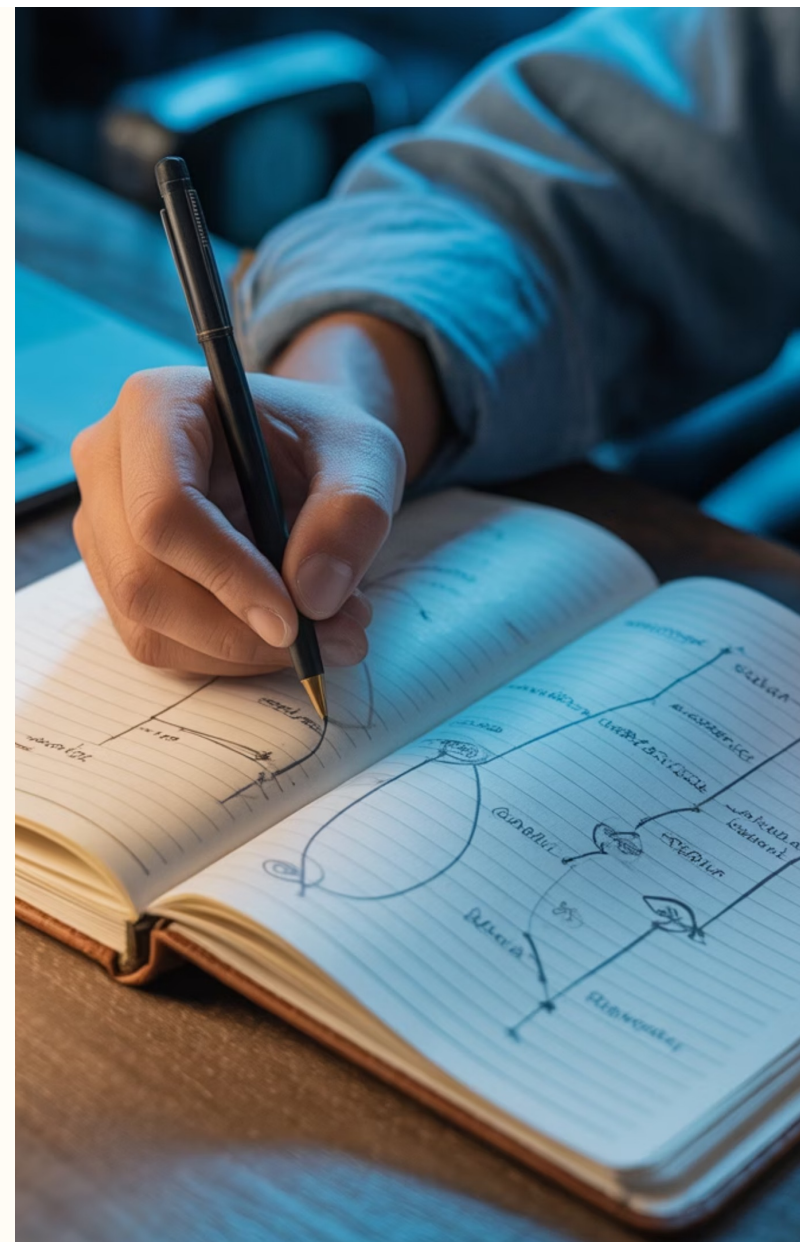
ここからは、あなた自身の10倍の未来を具体的に描いていきます。

5つの質問に答えることで、

あなたの脳に「未来の臨場感」がインストールされていきます。

これは単なるワークシートではありません。

あなたの認知構造を書き換え、潜在意識に新しい現実をプログラムするための設計書です。



Q1.何の制限もなかったら どんな人生を送りますか？

今できるかは一切関係ありません。
あなたが心の底から望む未来を、
制限なくイメージして書き出してみましょう。

☐ 書き込みスペース



Q2. あなたは10倍の成長を遂げた未来で どんな一日を過ごしていますか？

未来のあなたの一日は、どんな朝から始まり、
どんな人と、どんな感情で過ごしていますか？

"未来の臨場感"が強いほど、脳はその現実を"今"として処理します。
目覚めた瞬間の気持ち、窓から見える景色、誰と朝食を取っているか、
どんな仕事に取り組んでいるか——
細部まで鮮明に描いてください。

☐ 書き込みスペース

Q3. あなたが最も貢献している相手は誰ですか？

あなたの行動は、誰の幸せを広げていますか？

どんな人があなたの影響で笑顔になっていますか？

"誰のために"を明確にすると、

脳の焦点(RAS)が喜びを中心に再構築されます。

その人の顔を思い浮かべてください。

その人があなたのおかげで得られる変化を

具体的に描いてください。

家族、顧客、チームメンバー。

あなたの貢献が届く相手を明確にすることで、

ゴールに強い意味が生まれます。

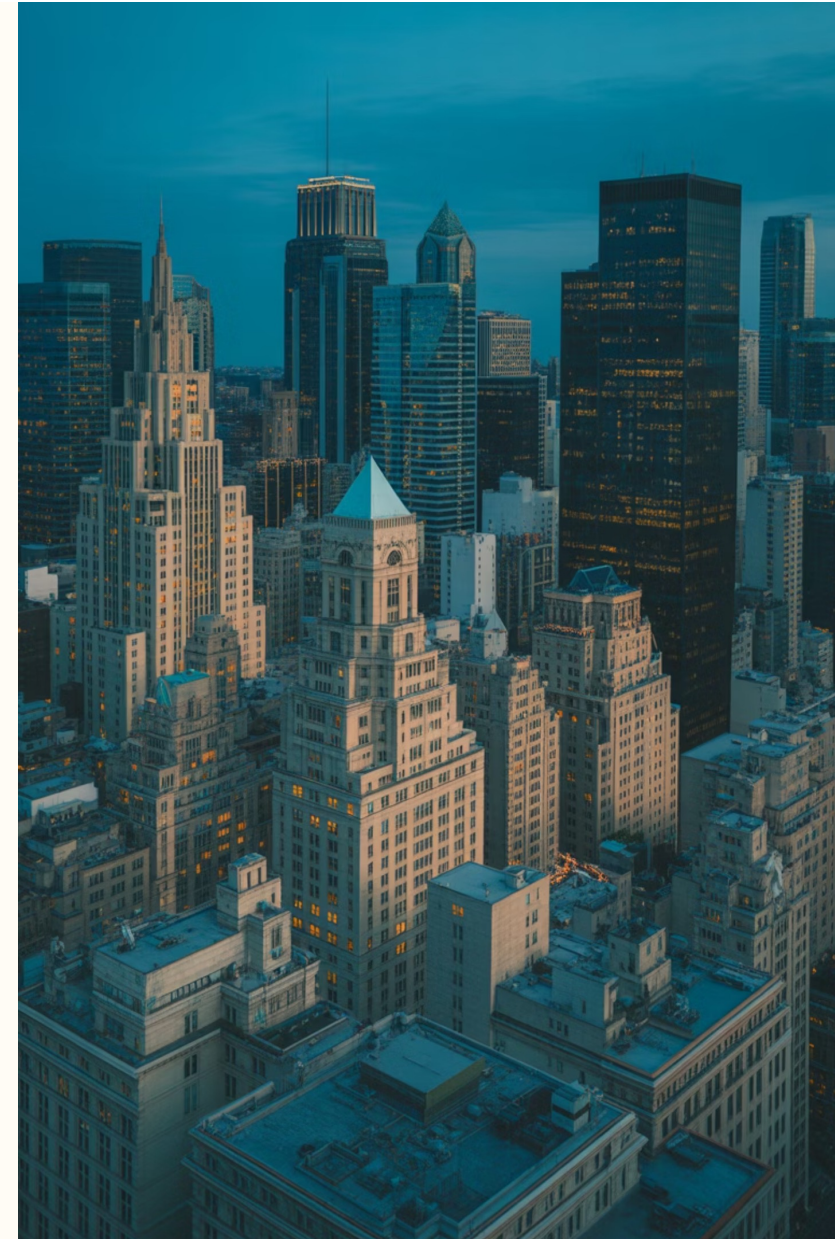


□ 書き込みスペース

Q4.あなたの活動が社会に どんな変化をもたらしていますか？

あなたの仕事や発信が、どんな新しい価値を社会に届けていますか？
その変化が広がると、どんな未来の風景が生まれますか？
"社会的インパクト"を描くことで、
あなたのゴールは"個人の夢"から"社会の未来"へと進化します。
脳は大きなビジョンに対して、より強力な動機づけを生み出します。
あなたの行動が生み出す波紋を、できるだけ具体的に想像してください。

□ 書き込みスペース





Q5.その未来に近づくために、今日から始められる最初の一步は？

未来を描くだけでなく、"今ここ"で未来の行動を始めてください。
その一步が、あなたの認知構造を過去由来から未来由来へと変えます。

どんな小さな行動でも、未来は"今"から始まります。

脳科学では、**行動の開始が脳の神経回路を書き換える**ことが証明されています。
最初の一步を踏み出すことで、あなたの脳は新しい未来へと向かい始めます。

01 具体的な行動を定義する

02 時間と場所を決める

03 小さく始める

☐ 書き込みスペース

**最後まで質問に答えてくれたあなただけに
特別なご案内があります！**



10X Mind Shift コー칭

【人数限定】無料体験講座

初回限定無料！

10倍目標を達成して理想の未来にシフトしたい方に

