

~ワンダフルステップで最短成果を出すための完全ガイド~

# 【特典資料⑤】 毎日記入する本気度 &モチベーション管理シート

「88万円投資を最速回収し、人生を変える180日間の記録」

## セクション1: 88万円回収までの損益シミュレーション

まずはゴールを数字で明確にしましょう。投資した88万円は「コスト」ではなく「リターンを生む種」です。

### 1. 月収目標別回収シミュレーション

月収目標	回収までの月数	1件単価5万の場合 必要な契約件数	1件単価10万の場合 必要な契約件数
月 5万円	17.6ヶ月	18件	9件
月 10万円	8.8ヶ月	18件	9件
月 20万円	4.4ヶ月	18件	9件
月 50万円	1.8ヶ月	18件	9件

💡 損益分岐点計算式：

あと \_\_\_\_\_ 件契約で回収 = (880,000円 - 累計収益 \_\_\_\_\_ 円) ÷ 1件あたり平均単価

### 2. 収益記録表 (マイルストーン管理)

#### 週次累計収益 (最初の3ヶ月)

週	累計収益	達成率
W1	¥	%
W2	¥	%
W3	¥	%

#### 月次累計収益 (半年間)

月	累計収益	損益分岐まで
Month 1	¥	残り¥
Month 2	¥	残り¥
Month 3	¥	残り¥

W4	¥	%
W5	¥	%
W6	¥	%
W7	¥	%
W8	¥	%
W9	¥	%
W10	¥	%
W11	¥	%
W12	¥	%

Month 4	¥	残り ¥
Month 5	¥	残り ¥
Month 6	¥	残り ¥

**祝 88万円回収達成日**

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日



## セクション2: 毎日記入トラッカー (30Days)

日々の積み重ねが全てです。嘘偽りなく記録し、自分自身を管理しましょう。

Day	学習時間 (目標/実績)	質問 数	モチベ 度 (1-10)	今日の成果・気づき	明日の目標
1	/ h				
2	/ h				
3	/ h				
4	/ h				
5	/ h				
6	/ h				
7	/ h				
Week 1 振り返り :					
8	/ h				
9	/ h				
10	/ h				
11	/ h				
12	/ h				
13	/ h				
14	/ h				
Week 2 振り返り :					
15	/ h				

※2ページ目に続く

## Daily Tracker (Day 16 - 30)

Day	学習時間 (目標/実績)	質問 数	モチベ 度 (1-10)	今日の成果・気づき	明日の目標
16	/ h				
17	/ h				
18	/ h				
19	/ h				
20	/ h				
21	/ h				
Week 3 振り返り：					
22	/ h				
23	/ h				
24	/ h				
25	/ h				
26	/ h				
27	/ h				
28	/ h				
Week 4 振り返り：					
29	/ h				
30	/ h				
今月の総括 (Good / Bad / Next Action)：					

### セクション3: モチベーション即効回復法15パターン

やる気が下がるのは人間の生理現象です。下がった時にどう対処するかで成果が決まります。

#### 1. 疲れた・燃え尽き症候群型

- ①完全休養日を設ける：PCもスマホも開かない日を作り、脳を強制リセット。罪悪感を持たないこと。

#### 2. 不安・焦り型

- ④回収計算シートを見直す：漠然とした不安は数字で消す。「あと〇件で回収」と具体化する。

- ②**1日15分だけ学習**：「3時間やらなきゃ」ではなく「15分だけ動画を見る」でOK。ハードルを極限まで下げる。
- ③**環境変更**：家で集中できないならカフェや図書館へ。場所を変えるだけで脳は切り替わる。

- ⑤**成功体験談を読む**：今の自分と同じ状況から成功した人のストーリーは最強のカンフル剤。
- ⑥**小さな成果を可視化**：「動画を1本見た」「1行コードを書いた」でも前進。できたことをリスト化。

### 3. 比較・劣等感型

- ⑦**SNS断ち**：他人のキラキラした成果を見ない。24時間情報を遮断し、自分だけに集中。
- ⑧**過去の自分と比較**：1ヶ月前の自分は何ができなかった？確実に成長しているはず。
- ⑨**強み再確認**：自分の「ユニークポイント」を書き出す。あなたにはあなただけの価値がある。

### 4. 停滞感・成長実感なし型

- ⑩**スキルマップ更新**：「できるようになったこと」を可視化。成長を目で確認する。
- ⑪**誰かに教える**：学習内容を家族やSNSでアウトプット。教えることで脳に定着し自信になる。
- ⑫**講師に相談**：プロの一言で壁が崩れることは多い。迷わず質問を投げる。

### 5. 孤独感・仲間不足型

- ⑬**コミュニティ投稿**：「悩んでいます」と書き込む勇気。必ず誰かが助けてくれる。
- ⑭**勉強会に参加**：オンラインでも顔を合わせれば「一人じゃない」と実感できる。
- ⑮**未来の自分への手紙**：半年後、88万円回収して笑っている自分から、今の自分へ励ましの言葉を書く。

## ✓ セクション4: 本気度チェックリスト

週に1回、日曜日の夜にチェックしましょう。

- 今週の学習時間目標を達成できた
- 学んだことを実践・アウトプットした
- 質問や相談を積極的に行った
- コミュニティで他の人と交流した
- 収益につながる行動をとった
- 健康管理（睡眠・食事・運動）ができた
- ネガティブ思考を早めに切り替えられた
- 新しい学びや気づきがあった
- 明日・来週の目標が明確
- ワクワク感・情熱を維持できている

### 診断結果：

9-10個：超本気モード🔥

7-8個：順調✨

5-6個：要改善⚠️

4個以下：緊急対策必要🚑

## 👑 セクション5: 成功者マインドセット10か条

1. 投資は「消費」ではなく「未来への種まき」
2. 挫折は成長の証、失敗は経験値
3. 比較対象は「過去の自分」だけ
4. 完璧主義を捨て、継続主義を取る
5. 質問力・相談力こそ最強の武器
6. 孤独に戦わず、仲間と共に進む
7. 小さな成果を祝い、自分を認める
8. 今日できることに全力集中
9. 稼ぐことは「価値提供」であり誇りある仕事
10. 88万円回収は通過点、真のゴールはその先

## 🛡️ セクション6: 挫折パターン診断と対策

タイプ	特徴	対策アクション
A: 三日坊主型	最初の熱量が続かない	「PCを開く」など極小の習慣化トリガーを設定
B: 完璧主義型	全部理解しないと進めない	「60%理解でOK」とし、とにかく手を動かす
C: 情報過多型	あれもこれも手を出して混乱	学習リソースを本講座のみに絞る

D: 成果焦り型	すぐにお金を稼ごうとする	結果ではなく「行動量（プロセス）」を目標にする
E: 孤立型	一人で抱え込んでしまう	毎日1回はコミュニティを覗き、スタンプを押す

## セクション7: 緊急時メンタル応急処置カード

「もう無理...やめたい」と思ったら、まずこの5分間だけ試してください。

1. **深呼吸10回**：4秒吸って、6秒吐く。副交感神経を優位にする。
2. **「理由リスト」を見る**：なぜ高いお金を払って始めたのか？原点回帰。
3. **理想の生活を妄想**：回収後にやりたいこと、行きたい場所を5分間リアルに想像。
4. **成功報告を読む**：コミュニティの成功事例を3つ読む。「次は自分だ」と言い聞かせる。
5. **SOS発信**：講師やメンターに「助けてください」と一言送る。

月末に記入し、翌月のロケットスタートに備えましょう。

\_\_\_\_月度 成長レビュー

今月の総学習時間	質問・相談数	今月の収益実績
h	回	¥

🌟 今月最大の成果・成長（どんな小さなことでもOK）：

---



---

🎯 今月最大の失敗・学び（次に活かすこと）：

---



---

🎯 来月の具体的目標（3つ）：

1. 

---
2. 

---
3. 

---

📣 来月の自分への応援メッセージ：

---