

【VIP限定】 最新版、僕のAIの使い方

こんにちは～。

中国、台湾からの配信。

なんだかんだで中国は2回目。

台湾は3回目…。

台湾は暇で、やることがあまりない。

中国に関しては、
これちょっと浮気なのかも…。

うんまあ今はいいやこの話は。

※執筆時は台湾、
これが配信されてる時は
日本にいるかも？

さて、本題に関してです。

ええと、僕が最近、

どんな感じでAIを使っているのか？

どういう風にオンラインビジネスや
Lifeに使っているのか？について。

もちろん、

例えばクロードコードを適当にいじって、

掲示板を作ったり、

簡易不動産アプリを作ったり、

とかもあるけど、

実は、僕の一番のAIの使い方としては、

自分自身の深掘りや、

性格・行動パターンの
本質を抉るのに
よく使っています。

自分の可視化。

言語化。

癖を知る。

得意パターンや
苦手パターンの分析。

それらがグリップできれば、
無駄な作業や失敗が減り、

結果的に時間や
エネルギーが増えます。

余った時間・エネルギーがあれば、

ビジネスに使うこともできるし、

趣味に費やせる時間もできるよね、的な。

昨日は6時間ほど、

気づいたらAI、

ChatGPTやGemini、

Claudeと壁打ちしていました。

具体的に何をしていたのか？

まず、

ステップ1：

これまでどんな人と出会って

どんな恋をして

どんな失敗をしてきたか？

を全てまとめた振り返りメモと、

どんな友人とアポしてきて

どんな人と仲良くなれて、

仲良くなれなかったか？

をまとめたメモを用意

(僕の場合、
AIが世に出るずっと前から
文章や音声でメモを取る癖があり、

あらゆる角度で
あらゆるメモが残してある。

濃いメモがあれば
それを元に
コンテンツも作れるし、
非常に推奨)

ステップ2：

ChatGPTやGemini、
Claudeの3つに対して、並行で、

自分の性格、理想の未来、

友達メモや恋愛メモ(ステップ1で用意)
の4つを読み込ませる。

数千文字の文章になるが、
ライティングが大変な場合、

アクアボイスやタイプレスを使い、
綺麗に文字起こしをしてもらうのもアリ。

なお今は完全に手動で
僕が書いているがw

ステップ3：

プロンプトとして、

「下記は僕の自己紹介や性格、
理想の未来、恋愛歴、友人歴であり、
メモである。

このメモをもとに、
自分の人間性や
おすすめの恋愛相手、

おすすめの友人相手を
深く深く、
立体的に分析してほしい」

と投げかける。

※それぞれの回答の精度を
見たかったのもあり、

ChatGPT、 Gemini、
Claudeの3つを並行使用

ステップ4：

考察してもらってる間、
コンビニへ水を買いに行く

ステップ5：

考察結果がアウトプットされる

ステップ6：

気になる部分があれば、
壁打ちしてさらに深掘りする

ステップ7：

自分の性格、理想の未来、
友達メモや恋愛メモ(ステップ1で用意)
の4つ

+

ChatGPT、Gemini、Claudeの
3AIの回答・対話結果も
全て貼り付ける

ステップ8：

「この全てのメモをもとに、
要点まとめと、
自分のトリセツ画像を
1枚で作って欲しい」

と指示。

なおここではClaudeのみ使用。

理由としては、
ChatGPT、 Gemini、 Claudeの
3つを並行で使った結果、

Claudeの回答が
一番深くまで考察しており
本質を突いていたため

ステップ9：

これらの膨大な情報から排出された、
自分という人間の
取扱説明書（要点バージョン）
がアウトプットされる。

いつでも見返せるように
どこかにメモしておく。

Claudeにも
「これ記憶しておいて」と指示。

また、1枚ものの画像も
出来上がるので、

気になる部分は
修正指示をしつつ、
完成させる。

いつでも見返せるように
画像も必ず保存しておく

ステップ 10 :

ステップ 9 で終わりでOKだが、
さらに上位版として、Claudeに、

「完成した要点に対して
パレートの法則を適用し、
本当に大事な20%だけに
さらに絞ってほしい」

というプロンプトで指示する

ステップ 11 :

要点が例えば11個だった場合、
そこから3個くらいになる

ステップ 1 2 :

「さらにこの3つの要点に対して
パレートの法則を適用し、
本当に大事な20%だけに
さらに絞ってほしい」

と再度指示する

ステップ 1 3 :

最終的に一番重要な1つに
絞り込んでくれる

という感じです。

僕の場合、このステップ 1 3 で、

“「なんか違う」が来た時に
すぐ切らずに一回止まる。

増幅しすぎただけ（流していい）か、
本物のサイン（受け取っていい）か、
冷静になって見極めること、

という、

自分のトリセツ的には
超重要な1つを
アウトプットしてもらいました。

まあ僕の場合、
ある意味感受性があるせいか、

物事に対して
勝手に増幅させてしまったり、

拡大解釈をしてしまう時が
あるってことですね。

これは確かにという感じで、
納得なのです。

例えば、取引先から
急にメッセージが来なくなった。

「もう切られるのかな？」

「嫌われたか？」

「そっちが嫌うなら俺も嫌いじゃ！」

みたいに、増幅させてしまう癖がある、みたいな。

でも実際は、

仕事で忙しいだけかもしれないし、

返信がない間に
色々と裏で
考えてくれてるかもしれないし。

ですね。

ステップ1から
この流れでAIと対話すると、

自分の恋愛や友達作りの
成功パターン・失敗パターンも
完璧に見えてきます。

失敗パターンを
繰り返さない選択ができる。

時間・エネルギーも増えますよね。

巷では、

AIを使ってラクして～

みたいな訴求がここ数年多くて、
(本質はあんま教えない的な)

同じような広告も多くて
疲れてしまった人も
多いと思うんだけど、

実際、こうやって
自分自身を解析して
取扱説明書・心の地図を作ることが、

もしかしたらAI活用として
一番有効なのかもしれないというw

だって、誰しも、
意外と「自分」って
よく分からないでしょ？

よく分からないまま、
思考から逃げて、
日々の忙しさに身を任す。

それが悪いとも言えないけど、

自分を知ること
無駄なアポや
失敗パターンを回避できます。

結果、3大資源(お金・時間・エネルギー)
も最大化するのは、
当たり前っちゃ当たり前ですよ。

これこそ最大の価値では???というね。

でも誰もこれ教えてくれないだろうし、
もっと爬虫類脳的な訴求の方が
流行るでしょうね。

「AIを使って
マッチングアプリで
爆モテする方法！」とか。

↑これはこれでいいと思うけどね！

なお、以前、
心理カウンセラーと
契約していました。

1時間、数万円。

解約した理由は、
AIでのリプレイスではなく、

なんとなく人として
合わなかったから
なんだけどね。

心理カウンセラーの仕事は
地味になくならないかも？
と思ってますね。

例えば、こうやって
AIで壁打ちした内容を読み合わせて、

さらに深層心理に触れてもらうとか、

(AIは正論ばかり言うけど
正論が全て正しいとも限らないし)

別角度から見てもらうとか、

じゃあ具体的にこれをやっていこうと
具体のアプローチプランを考え合うとか、

あと責任取れる人は強いね。

「あなたが理想の未来に
近づけなかったら
私のせいですわ。

大丈夫、一緒にやっていこう」

みたいな。

ぜひ、今回の内容は
参考にしてもらって、
ステップ1からやってみて欲しい。

結果どうだったか？

どういう気づきや学びがあったか？

などはまたメールで

いつでもアウトプットしてください。

感想・質問相談もいつでもどうぞ。

あ、VIPメルマガに関しては

返信くれた人は

お気に入り登録をして、

フォルダを作ったりしているので、

ぜひぜひ%name1%さん、

今回返信くださいね！

ではまた。

☆VIPメルマガ対象者のみ入れる限定グループ「伝承」

→<https://kuma7.com/l/m/y87oAJJj7chd0S>

☆過去のVIP限定メルマガの全てにアクセスできる
裏メディア「SECRET BOX」への入口

<https://f-lifelog.com/secretbox/>

pass : tenvip

※ぜひブックマークなどしておいてください
なお流出厳禁でお願いします

—【発行者情報】—てん公式メールマガジン—

[運営会社]：Liberty Inc.

[公式ブログ]：<https://f-lifelog.com/>

[公式X(Twitter)]：<https://twitter.com/tenworldx>

[公式Instagram]：<https://www.instagram.com/tenworldx>

[公式YouTube]：<https://www.youtube.com/@tenworldx/videos>

[運営会社情報]：<https://f-lifelog.com/k>

[メールアドレスの変更]：%change_mail_url%

[購読解除]：%cancelurl%

※一旦解除すると再登録できません。

解除の際はお間違えのないようにお気をつけください。
