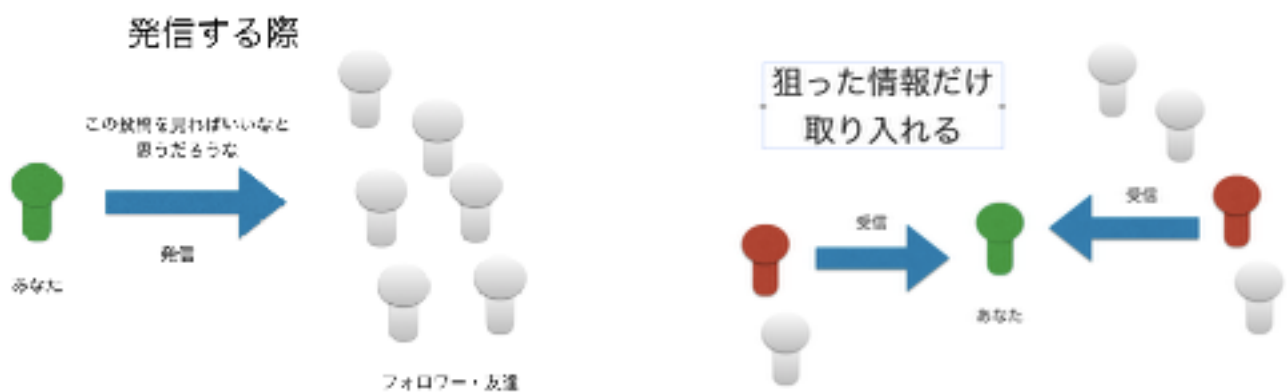




## 受信したい情報だけを見る (どうでもいいものはフォローしない)

インスタグラムであれば見えても意味がないフォローであればフォローを外します。 ※情なんていりませんし、それで相手がフォローを外すのであれば、それは影響を与えた相手ではありません。

フェイスブックでいうと、フォローをやめて自分のタイムラインに出ないようにします。これでどうなるかという。。。。



この2つを可能とさせます。

あとは投稿をして、コメントが来たらそこだけでやりとりして、見に行かない。頻繁にいいねが来たら、相手のタイムラインを見て数個いいね押しして終了です。

## とにかくあっさりブランディングをする

あとは、どういう投稿をしていくかという、あっさりした投稿だけしていけばいいです。ブランドものを買いましたーとか、すごい人に会いましたーとか、何かに依存しているような投稿をしていては本当の意味で引きつけることはできません。

ちなみに、私は、FBでいうと人の投稿にいいねとかほとんどしていませんでした。にもかかわらず、ちょっと宣伝したらリストが落ちるのです。

Instagramに関しては、ツールを使っていいねを押していただけでした。  
すると、相手は私のタイムラインを見てフォローしていくので、フォロー→フォロー返しといったような意味のない戦略を取る必要がないということです。

最後に、もう一度重要なことを言います。  
それは、

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

**何気なく目にする情報は  
自分自身のための投稿がほとんど**

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

ということです。

その投稿に対して感情を出してしまっているのは、あなたは疲れて当然です。

「あーいくらやっても、すごい人ばっか・・・」みたいなことを思う必要がないのです。

あなたは、自分をしっかり出して、投稿をして、それを見てくれる本当をフォロワーが欲しいはずで

それならば、見たくない情報を取り入れて、頭をかかえる必要はありません。

**「自己中」ということではありません。**  
**自分を貫けた時に、初めてあなたが求める人間関係を構築できる人間が現れます。**

このことを最後のメッセージにして、処方箋といたします。