

曖昧さを無くするための 7STEP

■成功法則の共通点を知る

突然ですが、好きな映画を思い出してください。

そのことについて語る時、あなたは何を思い出しながら語るでしょう？

映画のあのワンシーン？

映画の中のあのセリフ？

それともワクワク感や身体が熱くなるあの感じ？

何かを思い出すとき、絵やシーンで思い出す能力をヴィジュアル(視覚)、言葉や音で思い出す能力をオーディトリ(聴覚)、身体で思い出す能力をキネスティック(体感覚)といいます。

例えば、梅干を思い浮かべて、6秒間待ってください。

まず、梅干という言葉が自分の中で繰り返します。そして、梅干の映像が浮かびます。そして、次に身体が梅干の感覚を思い起こして、唾がじわっと出てくる。

あなたの中で起きたことをよく観察されるとそのようなことが起きているのではないのでしょうか？

このように、これらの3つの能力は、全ての人に当然備わっているものなのですが、その人の習慣やそのときの心や身体の状態によって、使われる感覚が違ってきます。

何か目標を設定するときに、昔から良く言われていることがありますね。

それは、掲げた目標を紙に書け、ということです。

さて、みなさんはどうでしょう？

そのような経験はおありでしょうか？

少なくとも、それに近い経験はおありでしょうか？

例えば、書初めなんてものはまさにそうなんです。

一年の計は元旦にアリ、元旦という私たち日本人にとっては新しい一年が始まるという特別な日に一年間の目標を立てること。

なぜ、元旦かという一年の始まりだから、記憶に残りやすいんですね。

だから、思い出しやすいという効果もあるのではないのでしょうか？

実は、世界的に見てもこのような目標実現の法則というのは、全く同じようなルールで構築されています。例えば、大富豪カーネギーの命で作成されたナポレオンヒルプログラム、書店でよく見かけるマーフィーの法則、ベンジャミンフランクリンの行動をモデリングしたシステム手帳のフランクリンシステムなど、成功というものを目標にしているほぼ全ての法則本やプログラムに共通していること、それは目標を文字にするということなのです。

そして、更に共通していることは、文字にしたことを思い出しやすいようにプログラム化しているという点です。例えば、その言葉を毎日見るようにするとか、忘れないようにする仕組みを作っているの

すね。つまり、目標を立てて、それを忘れないように毎日意識するということが一番大切なのです。

では、忘れないようにするためにはどのようなことが必要なのでしょうか？

それは私たちの五感を通して、それを感じておくということなのです。

五感を通して感じるとは、どういうことだと思われませんか？

それが先ほどお話した視覚、聴覚、体感覚という能力を通じて、目標を感じておくということが大事なのです。

人間は、物事に取り組むとき、過去の経験と新しく取り入れた知識と組み合わせて行動しています。

このときにその行動の結果が、どのようなことをもたらすのか、ということを予測しながら動いていくのです。

つまり、目標を達成する瞬間であったり、目標へ到達するプロセスであったりを、五感を使って具体的に感じることで、目標へ向かって前進しやすくなるわけです。

ですから、目標を達成するためには、できるだけ正確にイメージする事が大事。

つまり、その目標に対して曖昧さをなくしていくことが大事なのです。

言い換えると、曖昧さを失くすためには、視覚・聴覚・体感覚を使って、できるだけ具体的にイメージすることが大切だといえます。

実は、多くの方が成功法則を活用する上で、勘違いされるのはこの点なのです。

重要なので、もう一度言います。

目的を達成するためには、視覚・聴覚・体感覚を通じて、具体的にイメージすることが重要だ。

しかし、具体的にイメージするって言われても、それが難しいのじゃないかっていう声が聞こえてきそうです。でも、実はそれが簡単にできるのです。

考えてみれば、具体的という言葉の反対語は、曖昧という言葉ですよ？

つまり、具体的にイメージするというのは、曖昧さをなくしていくということと同じです。

だったら、曖昧さをなくしていけばいいのではないのでしょうか？

■曖昧さをなくす方法

曖昧さをなくす最も効果的な方法は、質問です。これは、自問自答でもいいし、自分以外の人から質問してもらっても構いません。

質問をすることによってのみ、人は曖昧さをなくしていくことができます。

優秀だと言われる人、つまり目標を達成することに長けている人の多くは、自ら設定した質問に対して、自ら答えていく習慣を持っているということがわかっています。

目標に近づくスピードを加速的に高めるその質問とは？

それは、目標を視覚化し、聴覚化し、体感覚化し、曖昧さをなく、具体的にイメージを記憶できるような質問のことをいいます。

ステップ1 目標設定

まず、達成したい目標を紙に書き出します。

この時、重要なことは否定語を使わないということです。

なぜかということをおあなたが体験なさることをご説明しましょう。

私の質問に答えてみてくださいね。

ウマでない動物を思い浮かべて下さい。

さあ、何が起こりました？

まず、思い浮かべた動物は何でした？

多くの方が最初に思い浮かべたであろう動物。

それは、馬…

だったのではないのでしょうか？

このように脳の反応として、否定を感知できないということがあります。

ですから、できないことはないという目標は、できないと感じ取ってしまうのです。

目標設定の際は、『できないことはない⇒できる』というシンプルな言葉に直していくことが大切です。

ステップ2 リラックス

ゆっくりと目を閉じます。それから、深呼吸し、リラックスしましょう。

深呼吸は、鼻から息を吸って、止めて、口から吐くという方法でおこなっていきます。

吸う時間：止める時間：吐く時間＝1：2：4の割り割合でできれば、より効果的かもしれませんが、強く意識する必要はありません。

背筋を伸ばして、両足は床につけましょう。

肩の力を抜いて…

そして、質問を行っていきます。

ステップ3 具体化・言語化

全ての制限を取り払う質問

【もし、朝起きてみたら、自分の目標が100%達成されていたら…。】

その時のことを思い浮かべましょう。

最初のうち、そのような状態を思い浮かべることは、困難なことのようには思えるかもしれませんが。

それでも、一向に気にする必要はありません。

視覚化する質問

目は閉じたまま、右斜め上に目を動かしてください。

【何が見えますか？】

聴覚化する質問

目は閉じたまま、右横に目を動かしてください。

【何が聞こえますか？】

体感覚化する質問

目を閉じたまま、右斜め下に目を動かしてください。

【身体はどんな感じがしますか？】

見えなかったり、聞こえなかったり、感じなかったりすることがあるかもしれませんが、気にする必要は全くありません。あなたの中で最も鋭い感覚だけがそれを感知しているだけなのです。

先に進みましょう。曖昧さをなくしていきます。

それは、いつですか？

どこですか？

誰がいます？

何をしています？

誰と？

どんなふうに？

映像であっても、声や音であっても、身体のものであっても一向に構いません。

できるだけ、具体的に感じましょう。

しばらく、その感覚を味わって、浮かんできたものを言葉にしてみましょう。

ひとりであっても構いません。言葉にしてみる事が重要です。

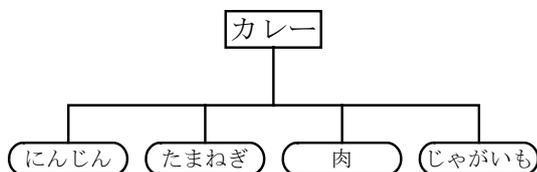
誰も聞いていません。あなたが欲しいものを手に入れた状態を徹底的に言葉にしましょう。

ステップ4 リソース

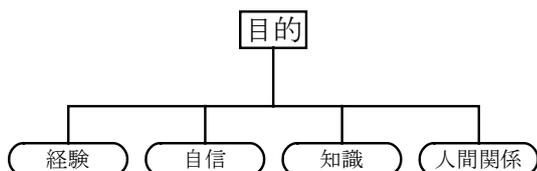
目標を達成するためには、リソースが必要です。

リソースとは、目標を達成するために手に入れられるもの、自分の身体的、心理的状态、体験・思考・感情・行動、人的ネットワークのことをいいます。

例えば、ビーフカレーを作るのに、タマネギ・ニンジン・ジャガイモ・牛肉…etc が必要なように



目的を達成するためには、経験・知識・自信・人間関係などといったリソースが必要です。



ステップ4では、紙に書いた目標の周りに目標達成のために必要であるリソースを書き出していきます。

第一の質問は、

【目標を達成するために、既に持っているリソースは何？】
です。

そして、第二の質問は

【では、目標を達成するために、更に必要なリソースは何？】
です。

ここで、自分に不足しているリソースを明確にしていきます。

ステップ4では、目標に向かうための手段として、既に持っているものは何で、今から何を手に入れる必要があるのかということ、を、区別し、明確にしていくのです。

ステップ5 制限の発見

意識的・無意識的に自分に制限を加えているものを発見する質問です。

質問は、

【現在、目的を達成することを止めているものは何ですか？制限は何ですか？】
です。

リソースは、目標を創り出すための材料です。目標を手に入れるため、何が必要かを多くの人たちは知っているのです。

しかしながら、多くの人が限界を感じてしまうのは、更に必要なリソースを考えたときに、それが手に入らないのではないかと考えてしまうところにあります。

でも、実はそう感じたときこそがチャンスなのです。

ぜひ、ぜひ質問してみてください。

【どうして手に入らないと思うのでしょうか？】

不安？怖れ？安心？…

でも、『手に入らない』『そうならない』と決めたのは誰ですか？

それを変えられるのは誰ですか？

可能性を見つけられるのは誰ですか？

【どうすれば、手に入るのでしょうか？】

そして、

【もし、それが手に入ったとしたら、いったいどんなことが起こるのでしょうか？】

ここで、強く制限を感じたら、もう一度ステップ3を思い出してください。

そして、あなた自身に対して

手に入れることが困難だと思うものが、もし手に入ったら？

という質問をぜひしてみてください。

ステップ6 意味の確認

【目的を達成することは、あなたにとってどのような意味がありますか？】

【日常生活や今後の人生はどのように変わりますか？】

この質問に対しても、視覚・聴覚・体感覚を使って、しっかりとイメージ化しましょう。

何が見えますか？

何が聞こえますか？

何を感じますか？

視線を右斜め上に上げて、深呼吸をして、あなた自身の可能性を十分に感じましょう。

ステップ7 行動計画

これが、最後の質問になります。

【では、はじめの第一歩は？】

何かを意識することでも、行動でもどちらでも構いません。

【まず、何からはじめますか？】

できるだけ、具体的にイメージし、曖昧さをなくしていきます。

いつまでに？

どこで？

だれが？

だれと？

何を

どのようにして？

これで、質問は終わりです。

この質問を日常でおこなうことによって、これから一か月間の中で、あなたはどんな違いを起こすことができるでしょう？