

第1章 貴方にパッションはあるか

願望に正直になろう

このテキストを読んでいる方は、何かしら達成したい目標や克服したいことがあるのではないかと思います。

そして、年代によっては、これまでも、より良い人生を歩むために何かしら目標を設定し、達成してきたという方が大半だと思います。

それはとても良い事なのですが、努力があまり報われない結果になっていないでしょうか。

というのも、私自身、努力の割に「あまり代わり映えのしない人生」を歩んでいましたし、私の周囲の人たちにも、そういう人たちが多かったからです。

貴方はどうでしょうか。

- 何かを学んで資格を取ったとしても、それを活かさない。
- ビジネスを拡大しようといろいろ学んできたが、成果が今一歩。
- 毎回違う事にチャレンジして達成しているが、やっていることが変化しただけで、理想の人生には近づいていない。

もしも貴方がこんな風に感じているとしたら、これまでの人生をちょっと振り返ってみる必要があります。

もしかしたら目標設定自体を間違っているかもしれないし、自分の心が成長にブレーキをかけているのかもしれない。

まずは、今、抱いている希望や目標は本当に心の底からやりたい事とリンクしているのかを見ていく必要があります。

《「やりたい want to」のか「やらなくちゃ have to」なのか》

貴方が今抱いている目標が、貴方が本当にやりたい事なのか、やらなければならないと思っている事なのか、見極めが必要です。

もし「やらなくちゃ！」なのであれば、誰か他の人の人生を生きることになってしまいます。

まずは自分の願望に素直になりましょう。

貴方がパッションを持てるものが貴方の人生を向上させていきます。

つまり、心底やりたいと思っていること！やらない選択はあり得ないと思うようなこと！

心底やりたい事があって、それを明確にしていくと、人生の時間を無駄にしない目標が現れてきます。

本当はやりたいとも思っていない事に時間を割いて努力しようとしても、貴方の心は一ミリも動きませんし、その為の行動も持続しません。

本当にやりたい事を見つけることが最優先です。

まずは本当にやりたい事を見つける方法から提示し、後の章で目標設定プロセスについて提示します。

※ただ、このテキストでは簡易的な目標設定くらいしか言及できません。

理由はこの章の最後に書いています。

want to（やりたい）がなかったら

本当にやりたい事、心底やりたい事、心が疼いて片時も止まらない・・・「そんなことは私には無いよ」という方も沢山いらっしゃると思います。

心底やりたいことが解らない方は無理して目標設定しないことです。

好きでも無いことを頑張る必要もないです。

変に頑張ると貴方の心が疲れてしまいます。

そこで、貴方の心を軽くして、やりたい事が見つかる六つのワークを紹介します。

ワーク 1 とワーク 2 は貴方のクリアな思考を取り戻せる環境に身を置いて行ってください。

温泉宿でも良いでしょうし、お気に入りの景勝地でも良いので、落ち着いた状態で一人になれる環境が好ましいです。

貴方も私も、マスコミ報道や周囲の人からの影響で簡単に意識が奪われます。

自分の心の底からの願望を探る為には情報遮断が必要です。

どこか非日常を楽しめる場所に旅行でもして、インターネット、SNS、ライオン、テレビやラジオなど、あらゆる情報を遮断してください。

友人や家族からのメッセージも数日間は見ないで過ごしましょう。

ワーク 1 とワーク 2 は何度やっても良いです。やる度に違う事を思い出します。やればやるだけきっと貴方の心が暖まります。

ワーク 3 とワーク 4 とワーク 5 は日常でちょっとだけ意識してやってみてください。

根詰めてやるような難しいものでは有りませんから安心してやってみてください。

ワーク 6 は貴方の感情にフォーカスしてください。

ワーク 1

貴方がこの世に誕生するには、貴方に父母がいる必要があります。

貴方の父にも母にもそれぞれの父母がいなければなりません。

簡単な計算なので貴方から 10 代遡って何人になるかを計算してみてください。

それだけで貴方の誕生が奇跡的であるのを感じ取ってください。

そしてそれぞれの代が激動の時代を生きていたのを感じ取ってください。

貴方が今ここに存在していること自体がもの凄い可能性を秘めていることを様々な角度から考察してください。

きっと感動がこみ上げてくるはずです。

ワーク 2

思い出してみましょう。

- ①貴方が子どもの頃に熱中したことはなんでしょう？
- ②貴方が子どもの頃に思い描いた未来はどのような感じだったのでしょうか？ここではあくまでも幼少時にどう描いていたのかを思いだしてください。
- ③貴方が子どもの頃に感動した本や映画は何ですか？書き出してみましょう。そしてその本や映画をもう一度見てみましょう。
- ④貴方に良い影響を与えてくれたのは誰でしょう？家族、教師、友達、近所のおじさん、近所のお店のオーナー・・・等を思い出してみましょう。そしてそれはどのような出来事でしたか？

ワーク 3

行動記録をとってみる

毎日の自分の行動記録をとってみてください。

自らが率先して多くの時間を使っている事が貴方の好きな事かもしれません。また「これいいな♪」と思った物を写真にとって記録してみるのも良いですね。

自分の傾向が解ってきます。

ワーク 4

貴方の側にいる人を喜ばせてみよう。

貴方のすぐ側にいる人は何をすれば喜んでくれるのでしょうか？

毎日小さなサプライズを贈ってみましょう。

そしてその方と貴方はニッコリ笑顔。

ワーク 5

今日の貴方が、昨日の貴方にアドバイス。

昨日の貴方に向けて優しく的確なアドバイスや激励を送ってください。

要は、昨日の貴方の良かった点と、より良くなる為のアドバイスを送ります。

このワークは不思議なワークですよ。続けると明日の貴方から今日の貴方にアドバイスが届くようになります。

意識は簡単に時空の壁を越えます。

※不思議に思うかも知れませんが、スピリチュアルな感じで受け取られたかも知れませんが、これは科学的なお話です。もし詳しく知りたければ、一般社団法人みんな天才化機構と縁しましょう。

ワーク 6

自分の本音と向き合う

貴方は何に心を動かされますか？

自由時間が沢山あること、家族の笑顔、お金が入って来たとき、好きなものを買うとき（お金を使う時）、旅行、バイクや車で峠を走るとき、朝寝坊すること、等々。

私達は「無駄遣いしちゃダメ」とか「夜更かししちゃダメ」とか色々な制約を周りから受けています。社会常識という制約もあります。でも本音はどうですか？自分の本音に素直になってみましょう。

ここでは一旦道徳的なことは横に置いてください。貴方の本音はどうでしょうか？

この六つのワークを行うことで、貴方の心が軽くなり、心底やりたいという本当の願望が見えて来始めますよ。

《お知らせ》

人生の“本物の目標”を設定するには、もっと重いワークと私たちのサポートが必要です。

何故なら現代人は小さな頃から、ある一定の常識を刷り込まれているので、自分の本音が見えなくなっているからなのです。

情報遮断をし、非日常の世界を楽しみながら自分の心を深く掘り下げる 4 泊 5 日の合宿を不定期に開催しています。

興味がある方は連絡してください。