

目標設定のプロセス①

はじめに

自分にとって正しい目標設定ができると、行動が変わってきます。

潜在意識（無意識下）で感じている事と顕在意識（表層意識下）で考えていることが一致すると行動も一致してきます。

目標設定はそのための第一歩です。

人間は嘘つき

人間は元々嘘つきなのですが、特に現代人は成長過程での抑圧経験によって、自分の本音が見えなくなっている方が多いです。

ですから、心の奥底で考えている事が解らず、表層意識では良いことばかりを言います。つまり本心ではない嘘をついてしまいます。

例を挙げると、“起業したい” “世の中の役に立ちたい” というもの。

これらを言う人の多くが、なかなか行動しません。それは本心ではないからです。

起業したいと言いつつ行動できないのは、心の奥底では会社員のままで居たいのです。給料を定期的にもらって安定していたいというのが本音です。

世の中の役に立ちたいと言いつつ行動できない人も同じです。

本気で世の中の役に立ちたいと考えているのだと自分では思っているかもしれませんが、本音の部分では、そんな事よりも今のままのんびりしてきたいのです。

数年前に、当機構にこんなメールが届きました。

ここから引用――

“私は愛を日本中に広げたいのです！それはみんなの理念と一致していると思います！是非仲間になりたいです！

—————中略—————

それで、説明会ですが、私は毎日犬の散歩があるので説明会には行けません。犬の散歩は午後4時から約30分歩きますので、その時間は避けてzoomで個別でお願いしますね。”

————引用ここまで

この方、本当に愛を広げようという意志がある人でしょうか。

言っている事とやっている事が矛盾しているのが解りますか？

日本中に愛を広げたいという人が、自分の都合の良ように他人に動けと言っています。

日本中に愛を広げたいと言いつつ、たった一度の説明会ですら自分は動きたくないと言っているのです。

きっと悪気は無いでしょう。

しかし、このままでは、「日本中に愛を広げたい」という理想を現実化することは難しいでしょう。

今の日本は、こういう方がとても多いです。

あなたはどう思いますか？

あなたが今、達成したいと思っている事は、あなたの本心からのものでしょうか。本心でないことに目標を設定しても達成は出来ません。

THE GOAL

当機構には、とても面白い合宿型のセミナーがあります。

どこか遠くの場所で、非日常を楽しみながら人生の目標設定を行います。

自分の本音が見え難くなっている現代人にとって、目標設定は非常に難しいものになります。

当機構では、家族や友人と離れた場所で数日間過ごし、自分の本心に向き合い、人生の目標設定を行います。

研修の名前はそのものズバリ「THE GOAL」。

この研修には誰でも参加できるという訳ではなくて、ある一定のレベルまでトレーニングを重ねた方でないと参加できません。

THE GOAL で目標設定をすると、面白いことに、それが次々と実現し始めます。潜在意識と顕在意識のズレが無くなり、行動に直結するということと、奇跡的な縁が繋がり始めるからです。

目標設定は参加者の人生にかかわることなので、私たちも真剣に目標設定に関わります。

私自身も THE GOAL で人生が好転した一人です。

自ら描いた未来が本当に実現するのだという事に驚きました。（今は驚きませんが）

この章の最初に、現代人は嘘つきだと辛辣な事を書きましたが、そんな事を言っている私自身も、最初は似たようなものでしたから安心してください。

変わりたいと思う方は、私たちと縁してください。

今回は、THE GOAL のエッセンスをお伝えします。

目標設定バージョン1だと考えてください。

目標設定の前に

目標設定の前に知っておいてもらいたいことがいくつかあります。

これらは非常に重要なことです。

物事を実現させていくのは、あなたの中に眠るエネルギーです。

想像が先

物事は全て、想像から現実となります。

今私たちの目の前に広がっている現実のことを物理空間といいます。

そして私たちの頭の中で考えていることや想像していること、これを情報空間といいます。

私たちは現実と想像を分けて考えがちなのですが、今日の前に広がっている現実は、

誰かが頭の中で想像した事が実現しています。

あなたの目の前にあるもの、パソコン、えんぴつ、食器、そしてビルや電車。
これら全て、誰かが「こんなのがあったらいいな～」と想像したことが最初です。

誰かが想像して、言語化したり絵に描いたりして他の人に伝え、イメージを共有し、
材料を集める人、作る人、販売する人、沢山の人が関わって、あなたの目の前にある
のです。

物事は全て、想像から始まるのです。

「思考は現実化する」という、かの有名なナポレオン・ヒルの書籍があります。
初めてこの本のタイトルを読んだ時、私は、「ほんまかいな」と思ったのですが、今
から考えると、至極当然のことなのです。

未来から考える

洋服を作るときや、日曜大工で犬小屋を作るとき、絵を描くとき等、人は誰でも完成
形を頭に描いてから行動に移します。

目標も同じです。達成したときに、どんな自分でいたいのかを先にイメージしましよ
う。

前期の売上から、今期の売り上げ目標を立てるのではなくて、数年先に自分はどうな
っていたいのかをイメージし、そのために、一年後はどうなっていなければならない
のかを逆算して考えてみましょう。

常に「未来から考える」事が重要だと、みん天では皆さんにお話をしています。
現在や過去を基準として考えると、視点が常に過去を向いているので失敗する確率が
高くなります。

どういう事かというと、アルプスの山頂を目指して登山をしている人が、足元ばかり
を見て歩いていたら、いつの間にか山頂を見失ってしまいます。
足場を確認しながらも、視線は常に山頂を捉えていなければなりません。

私たちには過去は関係ありません。

私たちが興味があるのは未来だけです。貴方はどうですか？

自分に制限をかけない

私たちは強力なエネルギーに満ちています。

このエネルギーが使えないのは、自分に対して持っているイメージに制限がかかっているからです。

「自分には無理」と考えるだけで、脳はその働きを制限してしまいます。

あなたの脳には、もう一人の大天才のあなたが隠れているのですが、あなた自身が制限をかけてしまうことで表出できなくなってしまうのです。

あなたには無限の強大なエネルギーがあるのです。

未来の理想の自分を自由にイメージしてください。

感情が動くか

目標を達成した自分を想像するだけでワクワクする！

そんな目標をたててください。

人の行動の源泉は感情です。

車に例えると、感情はガソリンのようなものです。

未来の、目標を達成した自分を想像するとワクワクしますか？

ワクワク感がある目標は、必死に我慢して努力しなくても、ラクラク達成していきます。

出来ればハッピーな感情が動くの良いのですが、時として、人は怒りの感情で行動します。

怒りの感情で行動するのも悪くはありません。

民衆の怒りの感情は革命を引き起こすので、為政者は人民の怒りの感情を押さえる文化工作を行います。

今流行りのアンガーマネジメントは、怒りを押さえられず他人に害を及ぼす中高年には必要かもしれませんが、小学校で子どもにアンガーマネジメントを教える地域もあります。

むやみに怒りの感情を抑えるのはよくありません。

怒りであれ、喜びであれ、感情そのものに良いも悪いもないです。

目標は、あなたの感情のふり幅が大きく動くものが良いです。

常に同じイメージが描けるかどうか

目標は、言ってみれば、「未来の鋳型」です。

未来の鋳型に強い観念が注ぎ込まれたとき、それは実現します。

ですが、未来の鋳型がコロコロ変わってしまっていては、実現しません。

同じイメージが描けないのは、それが本心からのものではない証でもあります。

大人でも、子どもでも、未来の鋳型がコロコロ変わる人につきあうと、こちらも酷く振り回される結果となります。

しかも、そういう人は自分自身が悪いとは思っていません。

《心の躰け》

あなたが持つエネルギーを十分使いこなすためには、心の躰けも必要です。

心の持ち方ひとつで、人の人生は大きく変わっていきます。

困難は必ずやってくる

あなたが十分成長してくると、必ず何かの困難がやってきます。

現在のあなたでは解決が難しい問題です。けれども、それを超えることによって必ず成長し、次のステップに上がって行けるのです。

しかし困難を目の前にすると、多くの人たちが引き返す道を選びます。

「こんなことになるとは思っていなかった・・・」

「こんなことは、そもそも、自分のやりたい事ではなかった・・・」等など

アレコレ言い訳を並べて引き返します。つまり、こういう人たちが「嘘つき」なのです。

私たちは未来にしか興味がない

これから目標設定をしていくわけですが、現在や過去の自分を基準にしないでください。

どういう意味かというと、例えば、大学入試で志望校を決定する際に、担任の先生がよく言う言葉

「今の君の偏差値では、志望大学のランクを下げないといけないね。」

これは現在に視点があります。

他には、よくあるビジネスコンサルの指導で

「前期の売上が〇〇円なので、今期は▽◇円を目指しましょう。」というようなものの。

この視点は過去に向いています。

過去や現在に視点を置いていると、いつの間にか理想とは異なる未来にたどり着いて

しまいます。

未来の理想の自分を自由に想像してください。

宣言

「私は〇〇します。」という宣言は未来を実現します。

良かれ悪しかれ、誰しも自分の未来は自分で決めています。

心の中で、「自分は〇〇な人間だ」と思っていると、本当にそうなります。

口にだして宣言すると、更に実現の可能性が高まります。

これは悪い例なのですが、私の知人で大金持ちの男性がいました。

その人は大金持ちなので仕事をする理由が無くなり、40代で退職してしまいました。

しばらく音信不通だったのですが、ある日、私の父に電話をかけてきました。

何があったのかは解らないのですが、「死にたい・・・」と繰り返すのです。

慌てて駆け付けてみると、以前とは別人のような姿になっていました。

髪の毛も髭も伸び放題で、お風呂に入った様子もない。

「まずは風呂に入って、散髪してこい！」と、父はその男に一喝しましたが、それも聞かず、数日後には自宅で亡くなっているのが発見されました。死因は不明です。

彼が常に口に出していた言葉、「死にたい」が現実化したのだと私は思います。

良い例もあります。

これは有名な話ですが、サッカーの本田圭佑選手が小学校卒業時に書いた作文。

冒頭から、こんな一文で始まります。

「ぼくは大人になったら、世界一のサッカー選手になりたいと言うよりなる。」

これは完全な「宣言」です。

宣言には非常に強い力があります。

実現したいことは宣言してください。

そして悪い事は口に出さないようにしましょう。

いつの間にか、自分に宣言していることになります。

想像まで制限しない

目標設定では未来の自分のイメージを広げるわけですが、想像の世界にまで制限をかけないようにしましょう。

- ・ お金がない
- ・ 時間がない
- ・ 才能がない
- ・ 実力がない

等等、現在や過去の自分に視点を置かないようにしましょう。

あくまでも「未来の自分」に視点を置いてください。

私たちは未来にしか興味がないのです。

出来ない理由を並べないようにしましょう。

出来ない理由を並べたてる人がいますが、そういう人は「私は変わりたくありません」と宣言しているのです。

あなたは変わりたいですか？

変わりたくないですか？