

どんな存在になるのか

理想の自分になるための習慣をリストアップの前に、考え方の順番を変えましょう。

〇〇があったらやる

例えば「お金持ちになりたい」と考えた場合、一般の人たちは、「〇〇があったら▽◇をやる、そしてお金持ちになる」と考えます。「お金があったら土地を買って、それを誰かに貸してお金持ちになる」という感じです。

所有する→行動する→在り方が変わる

have → do → be

順番としてあらわすなら、こんな感じです。

少し成長してくると、“行動する”が最初になります。

「ちょっと頑張って働いてお金をためて土地を買う」というのが最初にきます。

行動する→所有する→在り方が変わる

do → have → be

自営業で一人で仕事をしている方ならイメージしやすいと思いますが、これには限界があります。一人で頑張る場合、もっと上を目指そうと思うと、限界がくるのです。

さらに上を目指すならば、考え方の順番を変えましょう。

在り方を変える→行動する→所有する

be → do → have

まず自分の在り方を変えます。自分はもうお金持ちなのです。自分がお金持ちだったら、どんな状態なのかを考えるのです。それが理想の自分の生活サイクルを考えることで見えてきたと思います。

キックオフミーティングでもお話をしましたが、情報空間が大切なのです。

”理想の自分になりきること“ が大切です。

そのための手法の1つがTTM（てっていてきに真似る）です。

習慣化リストアップ

感情をコントロールする 3 アプローチ

恒常性を打ち破る

人が成長しようとするとき、一番邪魔するのは自身の恒常性維持本能です。

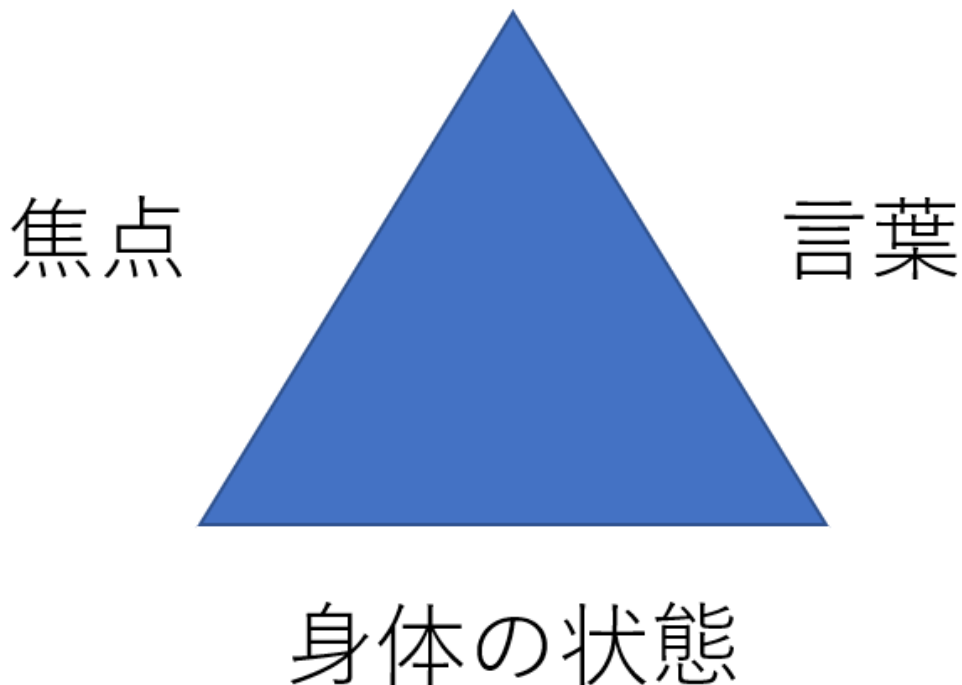
人の脳は環境の変化を嫌います。

成長するということは今いる場所から出ることなので、成長しようと努力すればする程、引き留める力も強くなります。この話は自己肯定感とコンフォートゾーンにも関わってくるので、別の機会にお話しをします。今は、恒常性維持本能に負けない方法をお伝えします。

人の行動の源泉

人は感情に動かされて行動しています。

感情に流されず、意志の力を持って行動するために、「体の状態」「フォーカス」「言葉」この3つからのアプローチが有効です。



身体の状態

人は気持ちが沈んだ時は下を向きます。

何かを達成した時など「やったー！」と叫ぶときは両手を広げて上を向きます。これは生まれつき目の見えない人も同じポーズをするので、学んで行う動作ではないようです。

そして、スキップをしながら怒ることは難しいです。

体の状態は人の感情を左右します。

なので、人のこの性質を感情コントロールに利用します。

気持ちが落ち込んだ時や、目標が見えなくなるような事が起こったら、体の状態を整えましょう。

焦点（フォーカス）

何を見ようとするかで見えるものは変わってきます。

フォーカストレーニングやシャットートレーニングを毎日行う人は、自分が見えていない物に気付きます。

自分の人生、何にフォーカスして生きるかで、結果は大きく変わってきます。

フォーカスの話は、スコトーマやコンフォートゾーンにも関連します。

言葉

日頃自分が使う言葉によって、人生が変わって来るという自覚があるでしょうか。

自分が使う言葉は、自分自身の潜在意識に書き込まれます。

否定的な言葉ばかり使っている人は、自然と暗い人生を歩むことになります。

これは暗示感受性によるものです。

自分の言葉だけではなく、他人の言葉にも影響されます。

暗示感受性やアファメーションについては、後で詳しく説明します。

※コーチングでは、言葉で人生を変えて行く方法のことを、アファメーションと言います。