

「未来を予知し人生の質を高める視点」：要点資料

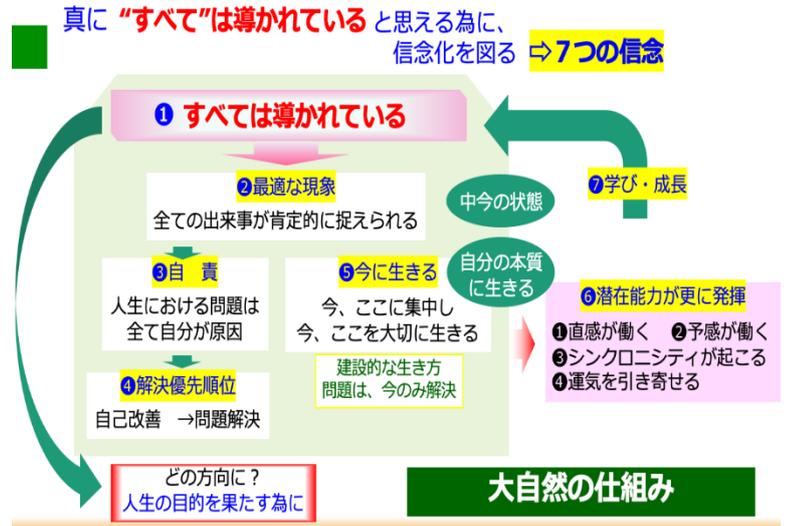
～すべては導かれている Part2:未来編～

■ 1 ■ 本日のゴール： イントロダクション

- ◆ 「すべては導かれている」ならば、未来を予知し、より合理的に人生の目的に向かえることが考えられます。
そうすれば、より毎日を楽しめ、ワクワクし、希望に満ちて歩める可能性がでてきます。

◆ 本日のゴール

1. 未来にマインドを投入して得られるもの
2. 直感を高め、閃きの強化を図る視点の理解
3. 未来にマインドに投入する一つの方法
「未来のライフウェイク法」の紹介



■ 2 ■ 未来は予知できるのか？ 未来は変えられるのか？

- 身近な話 → 予知夢や正夢は、見たことはありますか？
この事実からも、未来は予知できる、と考えて良いのでは！
- 量子論 → 1) 原子の配列、移動は人の意識により変わる。
量子論の父: 科学者ニールス・ボア: 「人の意識が現実を創造している」
2) 量子論は「人の意識が過去をも変える!？」
人間の意識が、未来・過去に影響をもたらす可能性を示唆している。

■ 3 ■ 未来へのマインド投入：未来のライフ・ウェイク (人生の航路) 法

- どんな時に使えるか？
- ・計画の実現性を高めたい時。
- ・予測が難しいことに対して準備が必要な場合
- ・1日を円滑に進めるために
- ・なかなか行動に移せない時。
(何をしたいかわからない)
- ・新しい切り口の発想が必要な場合
- ・未来の幸福度、人生の質を改善したい場合

1. 未来のライフ・ウェイク法を効果的にする条件

- 目的：将来を予知し、ゴールを効果的に達成できるように改善を図る。
- 予知は、頭で考えるのではなく、直感（閃き）で感じること
- 直感を働かす6つの条件：
 - 1) “すべて導かれている”の7つの信念化を図る。
 - 2) 引き寄せたいゴールを明確化・強いゴール
他者の為の貢献内容も明確に。
 - 3) 中今の状態を保つ。
特に ▼ 執着・こだわりを手放す
▼ 欲をコントロールすること
 - 4) 内的意識につながる為に、レベルに入る。
 - 5) 閃きの流れを良くする為に「行動に移す、表現する」ことが非常に重要。
ここでは、感じたこと、気づいたものを書き続ける (声に出す) <表現>
 - 6) マインドを白紙にする。(閃きを引き出すきっかけ)



- ライフ・ウェイク曲線は、シンプルなので、問題が発見しやすい。意識が集中し、直感が働きやすい。

2. 未来のライフ・ウェイク法の実践

■直感から得た情報か？ 疑問や迷いを感じたら

注意)直感に自信が持てなくなったら、それは予感ではない可能性が高い。単に自分自身のエゴが自己主張している可能性が高い。

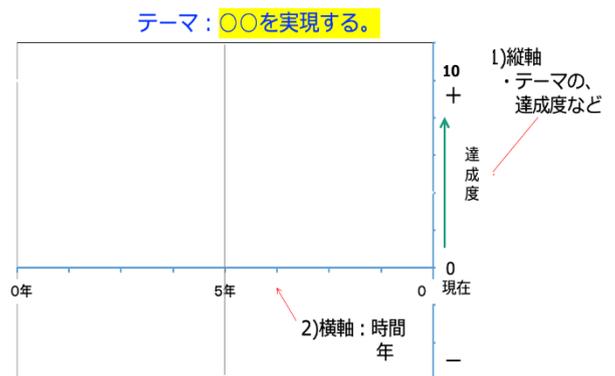
簡易チェック)進める方向が最善のものかを簡易チェック

1. この方向についてどう感じるか？ 盛り上がる／やる気になる → Yes No
 2. この方向について、身体はどう反応しているか？ 身体が軽い／解放感がある → Yes No
- 進める方向が最善ならば、「Yes」となる。心身・感情が「快」になる。

第1段階: 観察&改善

①目標の明確化&強化 ⇨ 他への貢献!

内的意識からの情報得るには、
あなたが何を求めているかを明確にした強い願望が必要。
目標設定内容の3項目:
QCD+利益恩恵→ 他者への影響
(Q(達成水準),C(投資),D(納期))



②ライフ・ウェイク用紙(シート)に縦横軸を描く

< 3-1, 10-1で、作業室に入る >

③マインドの鏡でプログラム …メンタルスクリーンにマインドの鏡を描き、プログラムする。

青枠(現状を視覚化) → 白枠(喜びを満喫、他者への影響:喜びも感じる)

「すべては導かれている」: 人生の目的(人の為)

④未来のライフ・ウェイク法 プログラムの仕方

①メンタルスクリーンにライフ・ウェイクの縦、横軸のみを描く

②カーテンを引き、スクリーンを隠す

③ライフウェイクが描かれていることを宣言する

- 1) 作業室のカレンダーを現在から未来に進める。
- 2) その過程で、カーテンの向こうに目標達成過程の 1本のラインが描かれていると思う。(連続線) しかし、見えない状態。

④メンタルスクリーンのカーテンを1から3で瞬間的に開ける

注)瞬間的にカーテンを開けることで、頭で考える編集機能を回避し、内的意識からの情報の流れを良くする。

⑤現在から未来に描かれたラインを観察し記憶する

⑥ラインの変化点で何が起きているかを感じとる

→変化を発見し、味わうことが目的。「変化」は、その時の最適な現象 :チャンス!感謝!

➤ 山から谷に変わった箇所(⇨) 次ページの右上図参照

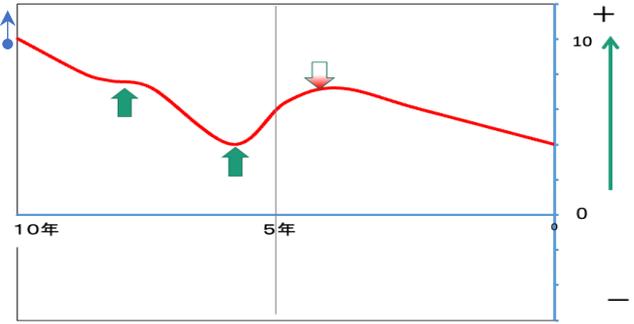
・どのような問題が生じたのか? または、・どのような感情が生じたか?

➤ 谷から山に変わった箇所(➡)右図参照

- ・何をしたのか？ または、
- ・どのような感情が生じたか？

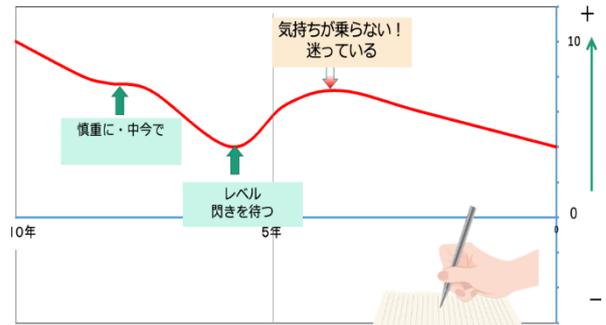
⑦ 達成度を5%UPする

10年後の目標達成度を5%UPする。



⑤ ベータレベルに戻る

- ① ライフウェイクシートに予知したラインを記入する。
ゴールを5%アップしたラインを記入。
- ② 変化点で感じたことを簡単に記入する。



⑥ 変化点で何が起きたのかを引き出し、改善を図る。

直感を働かし、質問の回答を感じ取る。

- 三本指のテクニックでレベルに入る。
- マイナスに下降した変化点で、二つの質問を自分にする。

1) 結果思考の質問：下降した現象(問題)

- (1) 「自分(組織)は、どのように変われば良いか？」
- (2) 「(現象を)改善するには、何をすれば良いのか？」

直感は、正しい質問に導かれる。/自由回答形式質問

同じような問題が、手を替え品を替え、何度となく繰り返される。

なぜか？

アイシュタイン

「我々が直面する重要な問題は、その問題が起きた時と同じ考え(セルフイメージ)では、解決できない」

目の前の問題は、自分が創りだしたのだから、
自分の考え方を**変えない限り**、また同じ問題を創りだす。
だから、「考え方」自体を根本的に変える必要がある。

ライフウェイクと変化点/感じた言葉を見ながら

- 別紙に感じたこと、気づいたこと、閃いたことを書き続ける。
考えない、感じたことただ書き続ける。・・・単語でOK
- 書き出した中で、重要と感ずるもの5つに○印をつける。

C. 重要な5つをつないで、回答を考えてみる (回答と感ずる文章を作る)

直感は、パズルのピースのように、断片的な情報としてやってくる傾向がある。
そのピースを元に、つないで回答を作ってみる。

2)の質問 「(現象を)改善するには、何をすれば良いのか？」 a → b → c

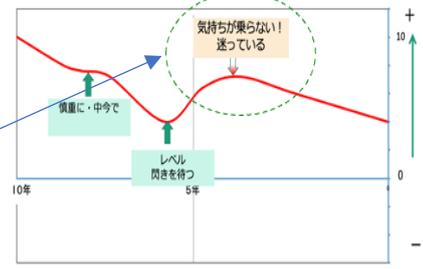
即効性があるが
一時的対処療法

問題
対象療法

環境の変化に
適応する

根本療法

全ての原因
自分



● 下記質問は、必要があれば行う。(αレベルで)

3) 原因思考の質問：「その問題の大元の原因は何か？」 上記同様 a,b,c を行う。

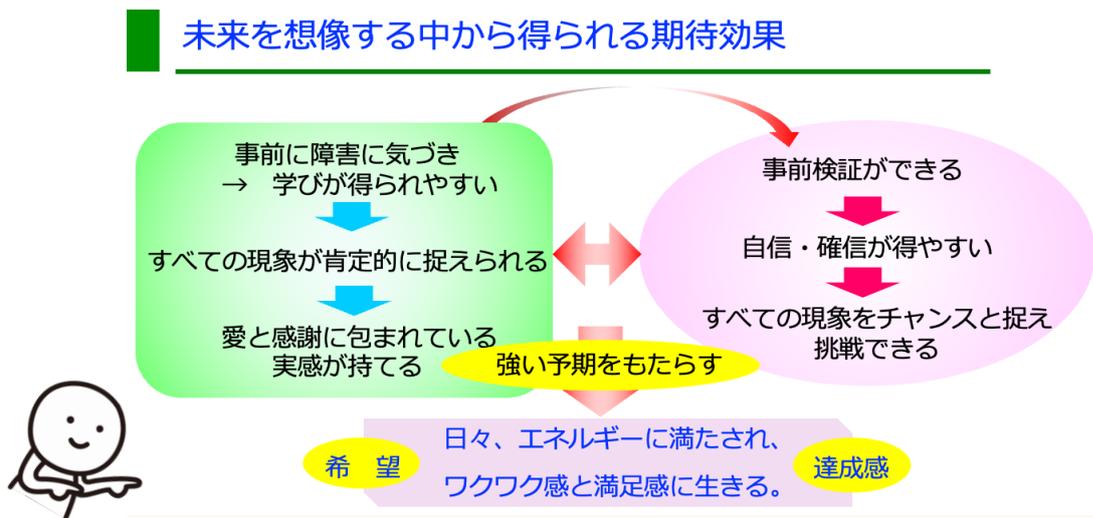
⑦改善策<対策のプログラム>

- 自分を変えることなら→メンクリ(心の大掃除)
- 行動することなら、行動項目として設定し、計画に織り込む。
→必要なプログラムをαレベルで実践する。

第2段階 検証

前述の④ライフウェイク法を再度実施し、改善度合いを確認する。

■ 4 ■ 未来のライフ・ウェイク法：期待効果



以上