

継続し続ける強い動機を作る4つの視点：要点資料

生き甲斐のある人生を創造する仕組み Part 4

■ 1 ■ 本日のゴール： イントロダクション

「願望が実現していない／問題が解決していないことがある」その原因は、行動に移し、持続していないからです。本日のゴールは、基礎コースの原点に戻り、あなたが望みを叶える為の仕組みを掘り下げ、何が不足なのかに気づいていただく“きっかけ”をつくります。

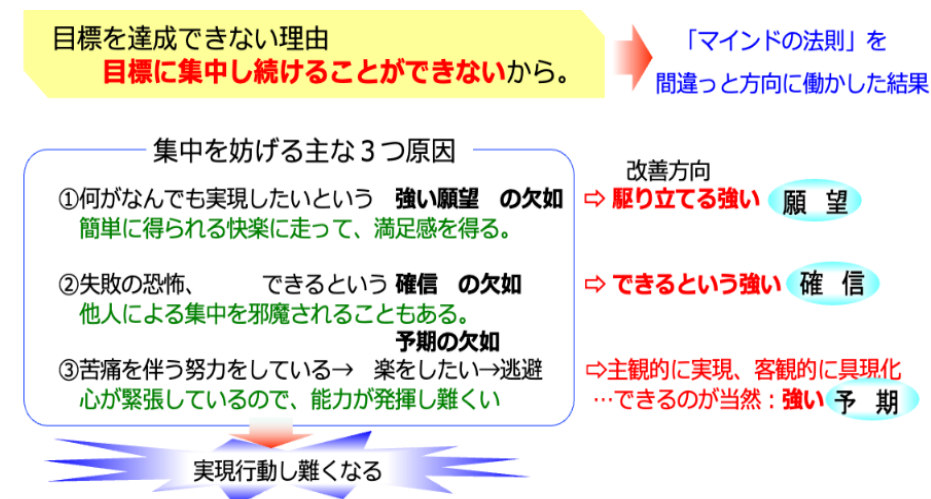
具体的には、次の3つです。

1. 願望実現(課題解決)の為の二つの基本メンクリを紹介
2. 願望達成の効果的・効率的に考えられる思考脳・マインドの醸成法を紹介
3. 願望実現、問題解決まで継続できない主原因は何か、それを解決するにはどうすれば良いかを紹介。 実現に向けて、継続し続ける強い動機を作る4つの視点

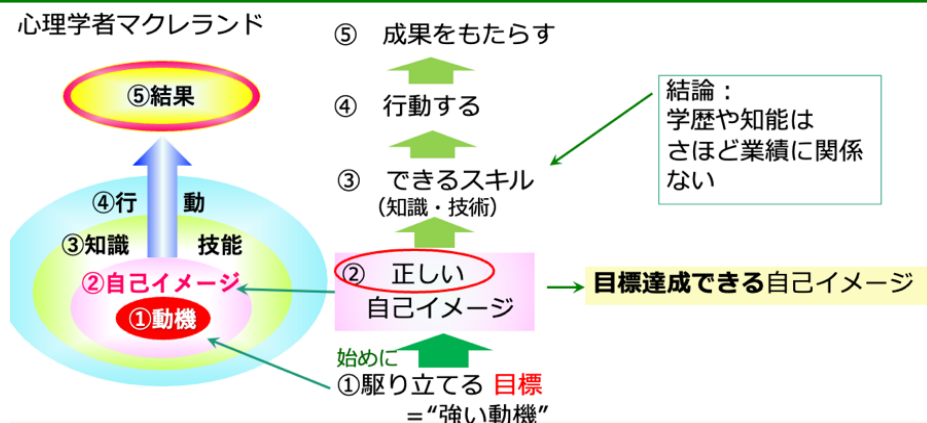
備考:関連録画 2020年5、6、7、8月のZoomレクチャー&フォロー:願望編、確信編、予期編も参考ください

■ 2 ■ 願望実現の法則の再確認&二つの基本メンクリ

1. 願望(課題) が実現しない原因

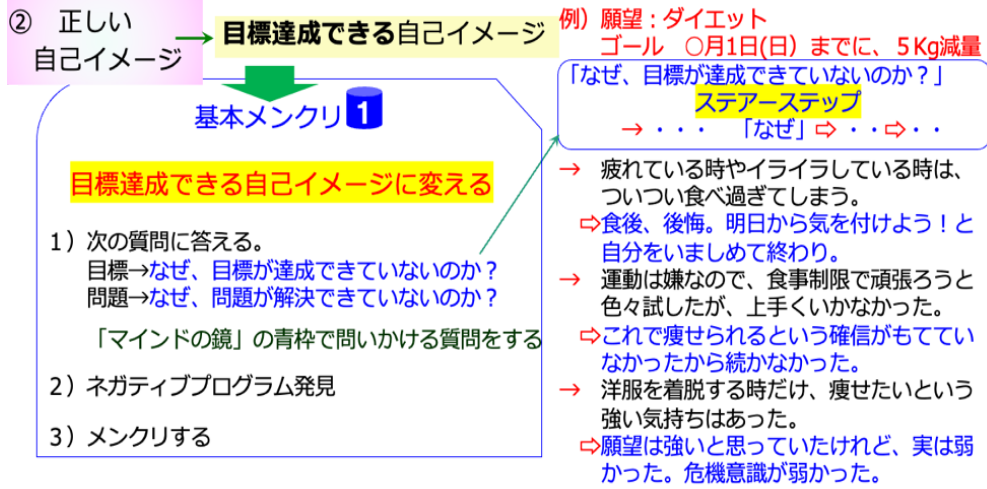


2. 高い業績もたらす人の 共通した行動特性



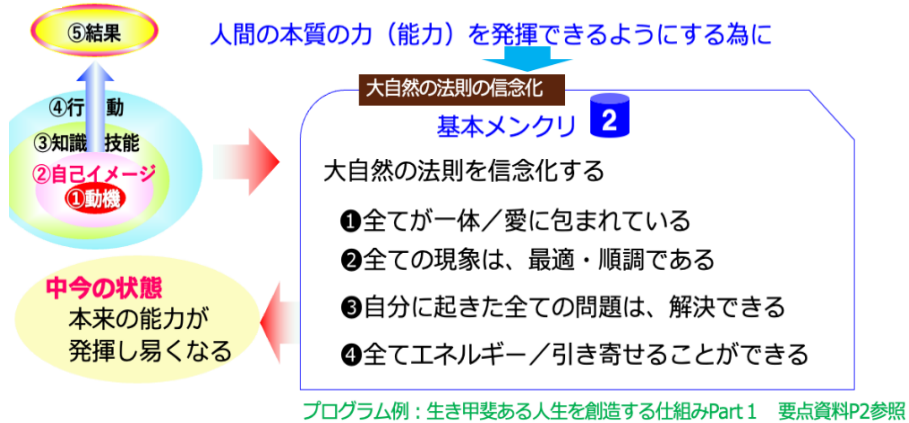
ワーク1：目標達成に対するネガティブプログラムを発見

正しい自己イメージにするプログラム



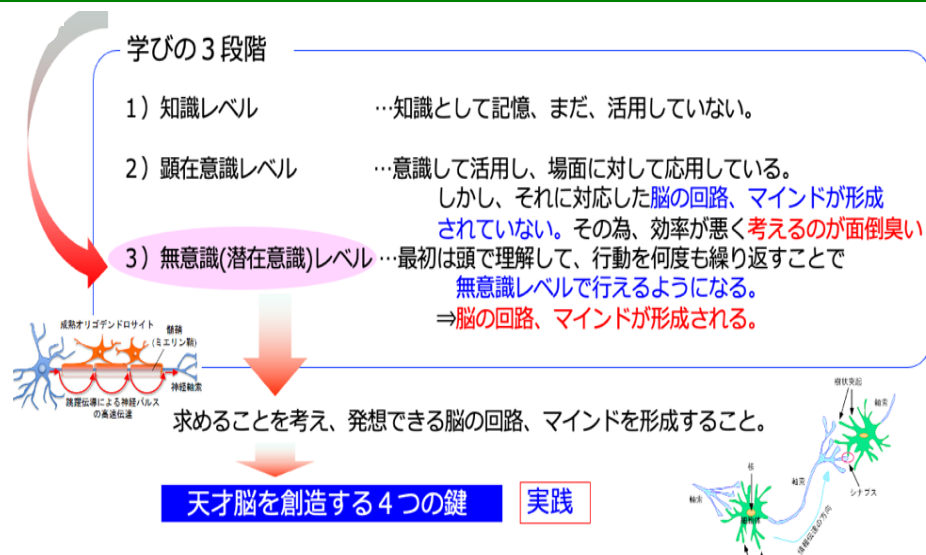
大自然の力を引き出すプログラム

<基本メンクリ2>

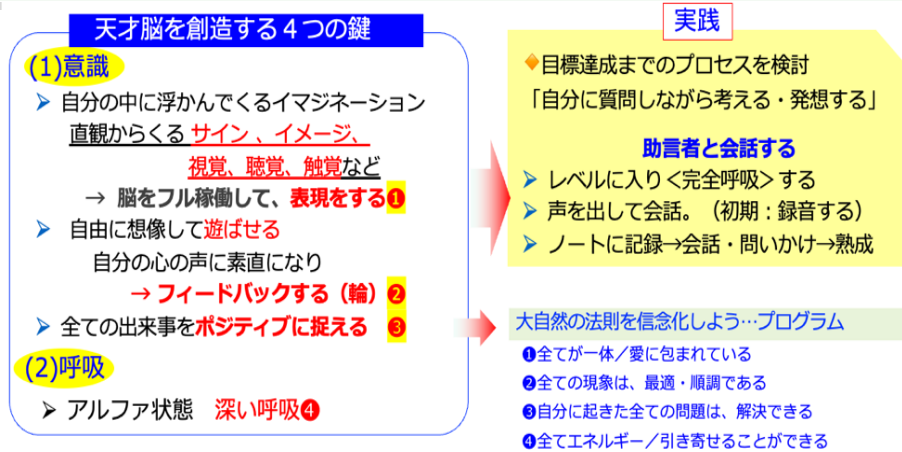


■ 3 ■ 願望実現の思考脳・マインドを醸成する

1. 「学びの状態」のゴール

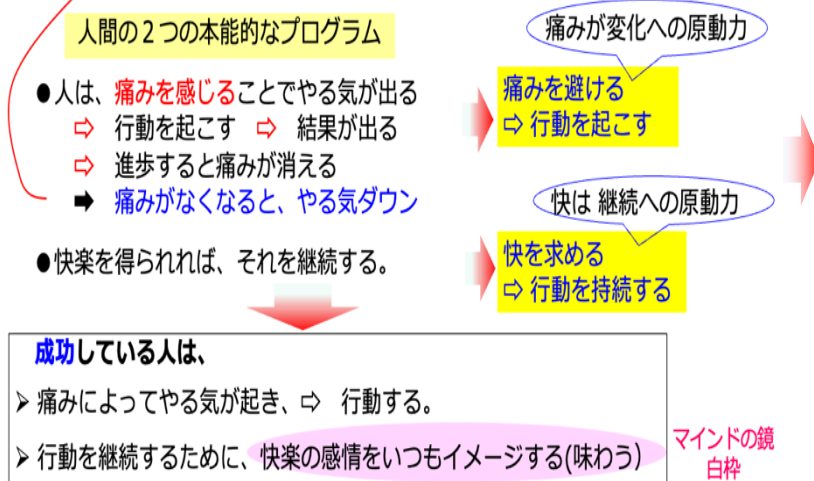


2. 願望設定&実現思考の 脳の回路、マインドを形成



■ 4 ■ 駆り立てる願望に育てる

1. 行動を持続するモチベーションが 続かない理由



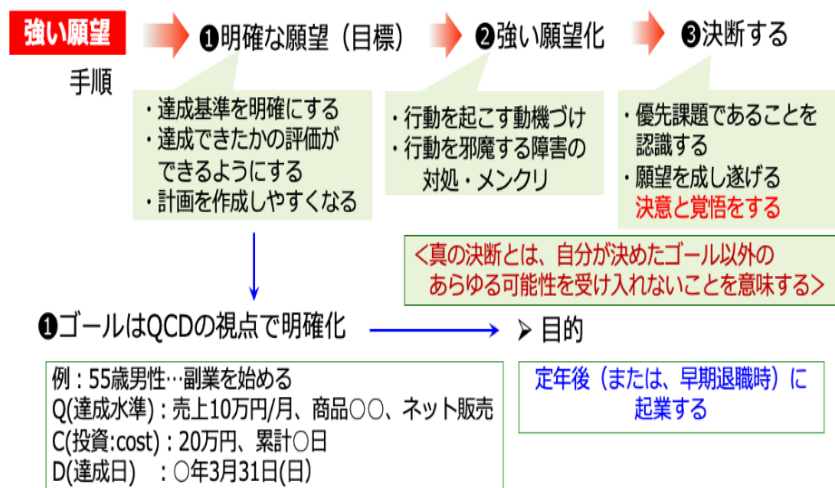
2. なぜ、“行動”するのか？ その本質は

行動を起こす動機づけは、
「避けたい」 or 「求めたい」
感情である。

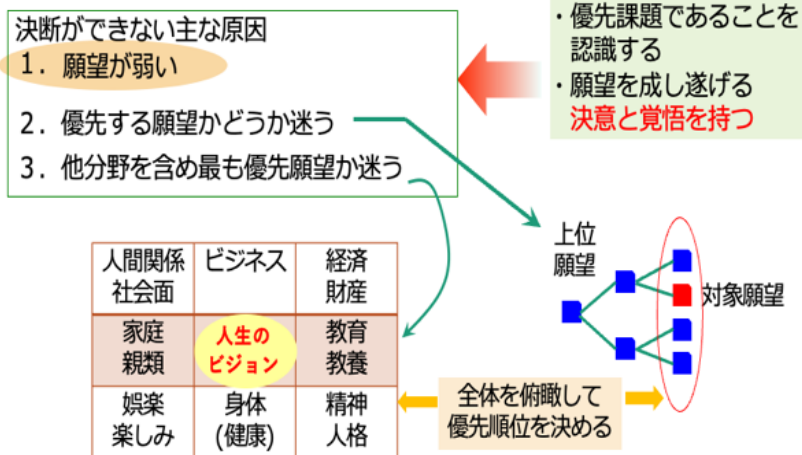
これらの感情が強ければ強いほど
行動できる。

自分の目標に、**感情的な理由を
結びつける必要がある**

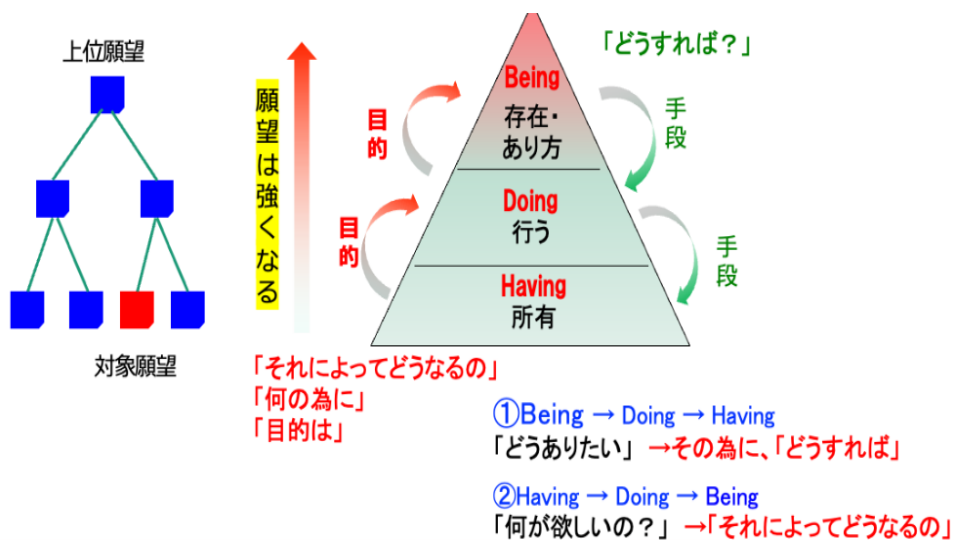
3. “行動”できる強い願望の形成の流れ



(1) 決断ができない主な原



(2) 強い願望化の基本視点

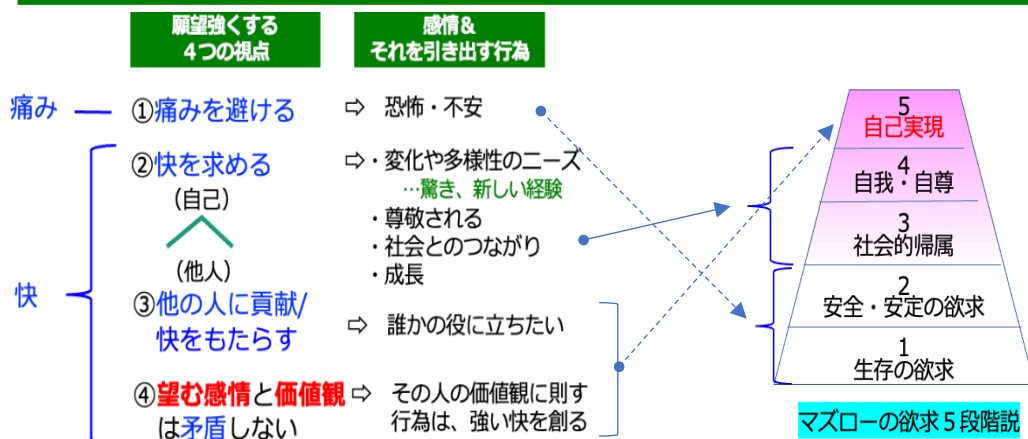


4. 願望を強くする4つの視点

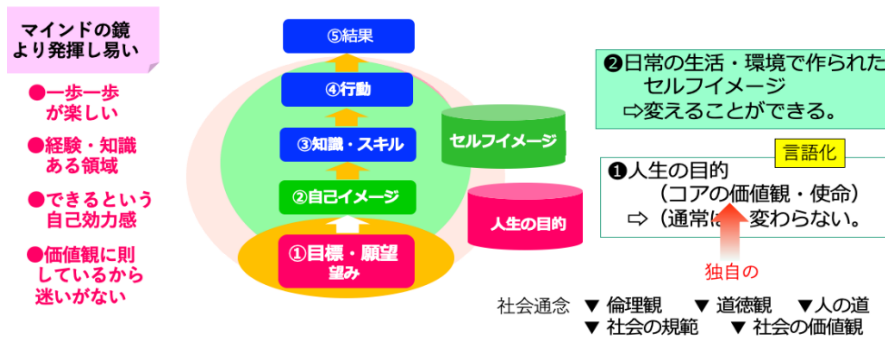
望む強い感情を引き出す

4つの視点と

マズローの欲求5段階説との関係



(1) 自己イメージの2つの階層



5. 願望を強くする4つの視点の質問

例：55歳男性…副業をする ⇨ その目的：退職後の仕事で人に貢献し、収入と生き甲斐人生を送る為

願望強くする
4つの視点

感情&
感情を引き出す行為

感情の強さ：評価
5段階

質問	回答	評価
①実行しなかったらどんな痛み(問題)が生じますか？	・老後の治療費等の金銭的不安→恐れを感じ満足な人生は送れない。 ・無職になる：生き甲斐が無くなる。→はかない人生になる。	5
②1)ゴールが達成した時の利益、恩恵は何ですか？	・達成感、可能性を感じる。 ・副収入が得られ、次の資金として蓄積できる。	3
2)⇨その近未来の利益恩恵は何ですか？	・起業への自信とモチベーションが醸成される。役に立てるといふ自尊心が保てる。 ⇨ビジネスに関して能力を発揮でき、更に社会とつながれる。	5
③周囲、関係者にどのような貢献をもたらしますか？	・自己のモチベーションや姿勢が家族に元気をもたらす。 ・将来への希望と安心を家族にも感じてもらう。	4
④ゴール達成した時の欲しい感情②③とコア価値観は矛盾しないですか？	・価値観：仕事での創意工夫が十分発揮でき、結果につながる喜びを感じられる。 ・商品は、これまで仕事で培ってきた領域なので、その市場に自信があり、自分の技術向上やさらに活用範囲を広げていける可能性がある。	5

6. 4つの視点から願望の強さの評価を見直す

- ・感情の強さを評価し、決意する。
- ・強い願望にならない、②1)の感情評価が「1」「2」ならば、上位の願望で再検討する。

⇨「退職後、満足できる生活に5万円不足するという調査結果」

- ・老後、医療費がかさむ可能性が高い

その結果 ⇨ 経済的不安が生じる可能性が高くなる

その結果 ⇨ 今のままでは、退職後は不安を感じ、満足な生活が送れない可能性がある。

⇨今まで仕事で苦しい時もあったが、それを通して何らかの貢献ができ、充実感がもてた。

しかし、退職後それがなくなると、不安。

その結果 ⇨ 趣味もないし、人間関係も仕事のつながりしかないので、毎日何をしたいかわからない。

その結果 ⇨ 生き甲斐が持てなくなり、ハリのない人生になるのでは？

1)⇨ ・達成感、副業の可能性を実感できる。(改善点などが分かる)

- ・副収入が得られることで家族も安心する。
- ・退職後の起業への可能性が見てくる。

⇨ 起業への自信とモチベーションが高まる。

2)⇨ ・副業の拡大(サービスの向上・売上↑)ができる可能性が高まる

⇨ 起業への自信とモチベーションが醸成され、役に立てるといふ自尊心が保てる

⇨ ビジネスに関して能力を発揮でき、更に社会とつながれる。

ワーク1：目標達成に対するネガティブプログラムの発見とメンクリ

願望： ゴール：	⇒目的
質問	回答
① 実行しなかったらどんな痛み(問題)が生じますか？	
②1)ゴールが達成した時の利益、恩恵は何ですか？	
2)その近未来の利益、恩恵は何ですか？	
③周囲、関係者にどのような貢献をもたらしますか？	
④ゴール達成した時の欲しい感情②③とコア価値観は一致していますか？	

ワーク2:強い願望化

プロセス	回答
1) 次の質問に答える。 <input type="checkbox"/> 目標→なぜ、目標が達成できていないのか？ <input type="checkbox"/> 問題→なぜ、問題が解決できていないのか？	
2) ネガティブプログラム発見	
3) メンクリする 望ましい姿・思考を明確にする →それをプログラムする	