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。

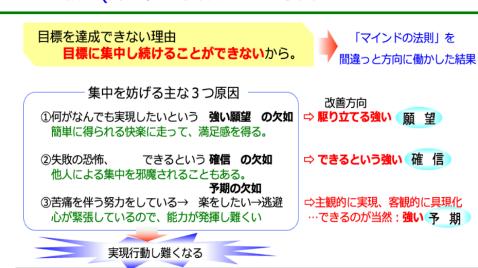
具体的には、次の3つです。

- 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ご紹介。 実現に向けて、継続し続ける強い動機を作る4つの視点

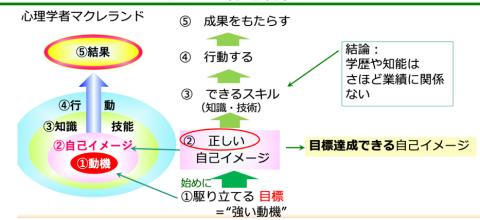
備考: 関連録画 2020 年 5、6、7、8月の Zoom レクチャー&フォロー: 願望編、確信編、予期編も参考ください

■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

→ 目標達成できる自己イメージ 例) 願望: ダイエット ② 正しい 自己イメージ

基本メンクリ 1

目標達成できる自己イメージに変える

1)次の質問に答える。

目標→なぜ、目標が達成できていないのか? 問題→なぜ、問題が解決できていないのか?

「マインドの鏡」の青枠で問いかける質問をする

- 2) ネガティブプログラム発見
- 3) メンクリする

ゴール ○月1日(日) までに、5 Kg減量

「なぜ、目標が達成できていないのか?」 ステアーステップ ・・・ 「なぜ」☆・・☆・・

- 疲れている時やイライラしている時は、 ついつい食べ過ぎてしまう。
 - ⇒食後、後悔。明日から気を付けよう!と 自分をいましめて終わり。
- 運動は嫌なので、食事制限で頑張ろうと 色々試したが、上手くいかなかった。
- ⇒これで痩せられるという確信がもててい なかったから続かなかった。
- 洋服を着脱する時だけ、痩せたいという 強い気持ちはあった。
 - ➡願望は強いと思っていたけれど、実は弱 かった。危機意識が弱かった。

大自然の力を引き出すプログラム

<基本メンクリ2>

⑤結果 人間の本質の力(能力)を発揮できるようにする為に



中今の状態 本来の能力が 発揮し易くなる

大自然の法則の信念化

基本メンクリ 2

大自然の法則を信念化する

- **●全てが一体/愛に包まれている**
- ②全ての現象は、最適・順調である
- ❸自分に起きた全ての問題は、解決できる
- **4**全てエネルギー/引き寄せることができる

プログラム例: 生き甲斐ある人生を創造する仕組みPart 1 要点資料P2参照

■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

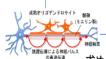
学びの3段階

- 1) 知識レベル
- …知識として記憶、まだ、活用していない。
- 2)顕在意識レベル
- …意識して活用し、場面に対して応用している。 しかし、それに対応した脳の回路、マインドが形成

されていない。その為、効率が悪く考えるのが面倒臭い

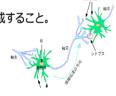
3) 無意識(潜在意識)レベル …最初は頭で理解して、行動を何度も繰り返すことで 無意識レベルで行えるようになる。

⇒脳の回路、マインドが形成される。



求めることを考え、発想できる脳の回路、マインドを形成すること。

天才脳を創造する4つの鍵



2. 願望設定&実現思考の 脳の回路、マインドを形成

天才脳を創造する4つの鍵

(1)意識

▶ 自分の中に浮かんでくるイマジネーション 直観からくる サイン、イメージ、

視覚、聴覚、触覚など

- → 脳をフル稼働して、表現をする
- ▶ 自由に想像して遊ばせる

自分の心の声に素直になり

- → フィードバックする (輪)
- ▶ 全ての出来事をポジティブに捉える

(2)呼吸

▶ アルファ状態 深い呼吸4

実践

◆目標達成までのプロセスを検討 「自分に質問しながら考える・発想する」

助言者と会話する

- ▶ レベルに入り <完全呼吸>する
- 声を出して会話。(初期:録音する)
- > ノートに記録→会話・問いかけ→熟成

大自然の法則を信念化しよう…プログラム

- ●全てが一体/愛に包まれている
- 2全ての現象は、最適・順調である
- **3**自分に起きた全ての問題は、解決できる
- ⁴全てエネルギー/引き寄せることができる

■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

人間の2つの本能的なプログラム

- ●人は、痛みを感じることでやる気が出る
 - ⇒ 行動を起こす ⇒ 結果が出る

 - ➡ 痛みがなくなると、やる気ダウン
- ●快楽を得られれば、それを継続する。

痛みが変化への原動力

痛みを避ける ⇒ 行動を起こす

快は 継続への原動力

快を求める ⇒ 行動を持続する

成功している人は、

- ▶ 痛みによってやる気が起き、⇒ 行動する。
- ▶ 行動を継続するために、快楽の感情をいつもイメージする(味わう)

マインドの鏡 白枠

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

強い願望

❶明確な願望(目標)





❸決断する

手順

- ・達成基準を明確にする
- ・達成できたかの評価が できるようにする
- ・計画を作成しやすくなる
- ・行動を起こす動機づけ ・行動を邪魔する障害の
- 対処・メンクリ
- 優先課題であることを 認識する
- 願望を成し遂げる 決意と覚悟をする

く真の決断とは、自分が決めたゴール以外の あらゆる可能性を受け入れないことを意味する>

●ゴールはQCDの視点で明確化

→ > 目的

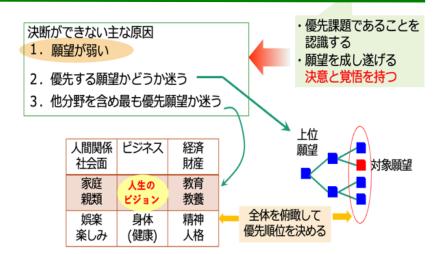
例:55歳男性…副業を始める

Q(達成水準): 売上10万円/月、商品〇〇、ネット販売

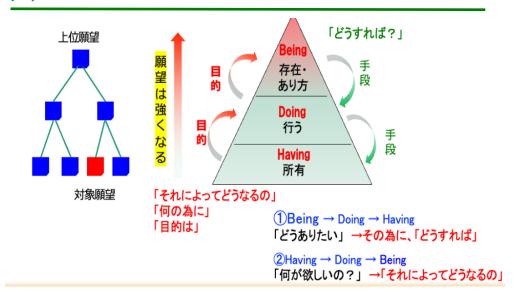
C(投資:cost): 20万円、累計○日 D(達成日) : ○年3月31日(日)

定年後(または、早期退職時)に 起業する

(1)決断ができない主な原



(2) ②強い願望化 の基本視点

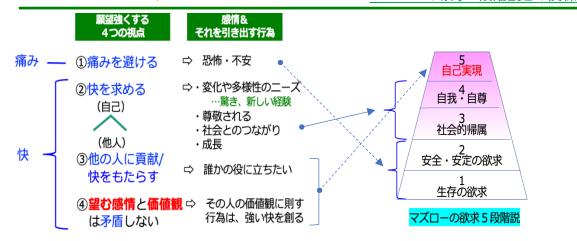


4. 願望を強くする4つの視点

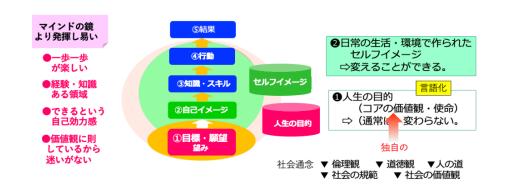
▶ 望む強い感情を引き出す

<u>4つの視点と</u>

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& <u>感情の強さ</u> 感情を引き出す行為 5 <mark>段階</mark>	
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?	・起業への自信と動機づけが醸成される。役に立てるという自尊心が保てる ⇒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。	ა. 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える。	4
④ゴール達成した時の <mark>欲しい 感情②③とコア価値観</mark> 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

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、毎日何をしていいかわからない。

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 ⇒起業への自信と動機づけが醸成さ、役に立てるという自尊心が保てる ⇒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:	<u>⇒目的</u>
<u>ゴール:</u>	
<u>質 問</u>	<u>回答</u>
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。□ 目標→なぜ、目標が達成できていないのか?	
□ 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	