

もう、先延ばしにしない、動けば未来が変わる 3 つのアクション

頭では分かっているのに、なぜ、体は動かないのか？ < 要点資料 >

詳細は、録画をご視聴ください。

■ 1 ■ 自然と動ける心と体を取り戻す 本日のゴール： イン트로ダクション

「行動できる自分」を最優先する：「時間があるのにやらない」「時間がないからやれない」といった言い訳に気づき、まずは時間の有無を問わず「行動できる自分になること」を最優先事項にしていきたいと思います。

土台：表面的な時間管理術を学ぶ前に、すべての土台となる「自然と動ける心と体」を取り戻すこと。

ゴール：

- ① あなたが行動する「本質」と「目先」の意味を再確認。目的⇒「なぜ、行動するのか？」の問いに答える。
- ② 行動できる自分にする為に大自然が備えた人間の原動力を高め、自分でコントロールできる自分にする。

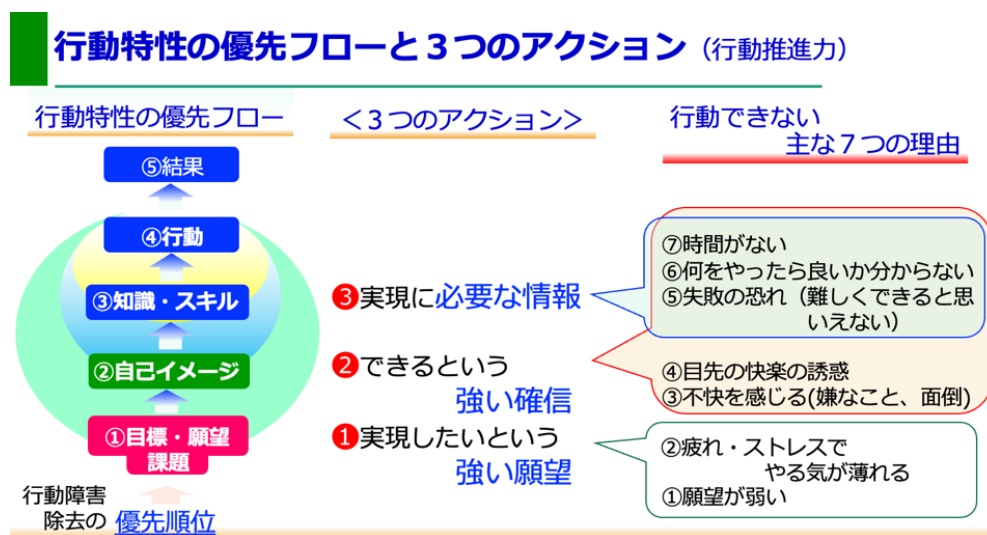
■ 2 ■ 人間が肉体を持ち、行動する真の意味とは ー 行動する「本質」と「目先」の意味

「目先」と「本質」の役割の統合：

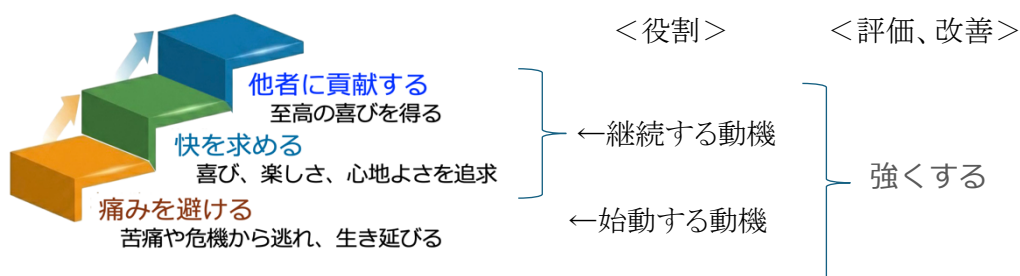
目先の行動： 日常の欲求を満たし、悩み（摩擦や失敗）を解決しようとする行動。これは無駄ではなく、器を大きくするための「人生の問題集」を解決していくプロセス。**本質の行動：** 自分の好きなこと（目先の行動）を突き詰めた結果、それが誰かの役に立ち感謝された時（本質の使命）、人は「至高の喜び」を感じる。

結論： 人間が行動する真の意味は、目先の悩みや欲求を原動力として乗り越えながら、最終的に「利他・大調和」という本質的な使命へと辿り着き、自他の人生を豊かにすることにあります。

■ 3 ■ 行動できる自分へ 3 つのアクション & 行動の主な 7 つの障害と改善



- ① 実現したいという強い願望： 行動できない理由 ① 願望が弱い



② できるという強い確信

■ 行動できない理由: ③④

障害 (思い)	望み	プログラム
③ 不快を感じる(嫌だ、面倒だ) ⇒ やる気にならない ⇒ 嫌いなこと ・面倒と感じる	⇒ 例) ➢ 行わない時の将来の痛みの確認! ➢ 実現した時の喜びをイメージし、やる気UP <強くし> 「私は、三本指を合わせることで、目の前のことを直ちにやります」とプログラム	
④ 目の先の快楽の誘惑 (不合理な性質) …つい目の先の快楽を優先、 将来の大きな喜びを後回しにする	⇒ 例) 三本指を合わせることで「私は本来やるべきことを直ちにやる」とプログラムする。	

② できるという強い確信

③ 必要な情報がある

■ 行動できない理由: ⑤⑥

障害 (思い)	望み	プログラム
⑤ □ ⑤失敗の恐れ ⇒ 難しくできると思えない …単なる (内的意識) の思い込み。 (=失敗の痛みに対するネガティブ プログラムが反応しているだけ)	⇒ 例) マインドの鏡の白枠で「実現した喜びに浸り、 満喫する」とプログラムが強化されネガティブ プログラムを上回る。 さらに、確信を高めるに段取りを明確にする。 ※	
⑥ 何からやったら良いかわからない	⇒ 例) ※段取りを明確するのと、マインドの鏡を並 行してやる。	
⑤、⑥ 段取りができない場合には、情報不足: 情報収集から始める。客観的⇒主観的に		

■ 行動できない理由: ⑦時間がない

時間がない時、50%の人が睡眠時間を削る。時間を生み出すために時間を削った結果、
逆に、「効率が落ちて、もっと時間がなくなる」という致命的矛盾が起こりやすい。

望ましい睡眠時間: 6.5～7.5 時間。この位の時間を確保するよう工夫していこう。

☆忙しくて時間がないから、できないと考える人に二つの提案

(1) 睡眠の時間を確保する為に、「睡眠は仕事」と位置付ける。優先の高いタスクと考える。

⇒ 1 日のタスクの優先順位を決める。

優先順位の低いものは、・止める ・後らす ・人にやってもらう

➡ 時間を効果的に使う習慣づけを始めよう。

1 日を劇的に変える アイビー・リーの「6 つのやることリスト」

- ① 前日の夜に、明日やるべき仕事を「6 つだけ」紙に書き出す。
- ② その 6 つを「本当に重要な順番」に、1 から 6 まで番号 (優先順位) を振る。
- ③ 翌朝、「絶対に 1 番目の仕事」だけに集中して作業する。
(1 番が終わるまで 2 番には絶対に手をつけない)
- ④ もし途中で 1 日が終わって 5 番と 6 番が残ったら、それは翌日のリストに繰り越す。

(2) 思考の脳内エネルギー 3 つの管理の実施

➡ ■ 行動できない理由: ②疲れ・ストレスでやる気が薄れるに対応。

【Night】……入眠前 5 分間の「脳波書き換え」で質の良い睡眠を確保する。

【Day】……日中に小刻み (各 5 分、計 15 分) にレベルに入り、疲れをリセットする。

パワーリラクゼーションのすすめ

【Weekend】週末の「寝溜め」は体内時計を狂わせる (社会的時差ぼけ) ため、就寝・起床時間のズレを 1 時間以内に抑えよう。

★ワークシート: 別紙をご活用ください。