

【改訂版】人生を変えるノート

「このままの人生では終わりたくない！」と思ったらこのノートを開いて下さい！

Richard Longze

目 次

なぜ、改訂版を書いたのか？

プロローグ あなたは、どんな人生を送りたいのですか？

本書の使用上の注意

- セッション1 なぜ、あなたはここにいるのか？
- セッション2 101個の目標
- セッション3 自分の才能を捜す
- セッション4 自分のニーズを感じる
- セッション5 究極の理想の人生を送った自分自身の生涯とは？
- セッション6 理想の人生を終えた自分自身との対話
- セッション7 理想の人生を終えたあなた自身に対する、5つの質問。
- セッション8 理想の自分自身へセルフイメージを書き換える！

あとがき

なぜ、改訂版を書いたのか？

私は、5年ほど前に人生における障害や問題に直面し精神的に追い込まれていた時、「このままの人生では終わりたくない！」と強烈な感情を味わいました。

そして私は、心理的痛みには耐えられなくなり、「不満たらたら言いながらも居心地の良かった領域」（コンフォート・ゾーン）から飛び出す決意をしたのです。

と言うより、その状況から飛び出さなければならないほど、追い込まれたからと言う方が正しいかもしれません。

そして、「絶対に人生を変えてみせる！」と決意して、人生を変える方法を学び始め、その学びを実際に実践し始めたのです。

あれから、5年の歳月が経ち、私の人生は、周りから見ている人からも明らかに変わったと思えるほど激変しました。

その間、私は、「人生を変える方法」について学び続けて来ました。

具体的には、経済的・時間的「自由」を得る方法に関する起業や投資やマーケティングや時間管理の方法などのリアルビジネスの側面からと、「引き寄せの法則」や「運」を良くする方法や空間の活用方法、さらには瞑想や潜在意識の活用方法などのスピリチュアルな側面も含めて、「人生を変える方法」について学び、実際に自分の人生でテストして来ました。

その結果、これを行なうと“本当”に「人生が変わる」と思えるものが何であるのかを自らの経験により発見することができました。

そして、それらの方法を効果的に活用すると、『究極の夢』をライフワークにすることさえ可能だと確信するに至ったのです。

そして、学びと経験を深める中で、以前に「人生を変えるノート」を書いた時よりも、さらに深く、さらに本質的な部分まで“人生を変える方法”があると思えるようになったのです。

そして今では、現在までの道のりを振り返り、数々の問題や障害に直面したことさえ、私を導き私に気づきを与えるために私の人生において必然的に起きたことだと思えるようになりました。

そして、精神的にどん底とも思える痛みの伴った経験さえ、「それがあったからこそ、私の人生は変わった！」と感謝の気持ちを持つことができるようになりました。

また同時にその不思議な力に“導かれている”とも思える感謝の気持ちは、以前の私のように「人生を変えたい！」と切実なる思いを持って悩んでいる人達に対して、私の学んだ方法を伝えて行く義務があると、**使命**とも感じる思いを生じさせて来たのです。

だからこそ、私は今回、「人生を変えるノート」を書き換えようという思いが湧き、現段階において、**私**が書ける“人生を変える方法”における**最高の内容**であると思えることを紹介して行きたいと思ったのです。

これから紹介する内容は、私が私自身の人生を変えた方法でもあり、世界でも権威と言われるほどのメンターから直接に学んだことを、自分の人生に取り入れながら試して来たことの中で、特に効果があったと思える内容です。

もし、あなたが、これから紹介する内容を実践すれば、あなたの人生においても、私が経験した人生の劇的な変化を体験するはずです。

これから、いくつかのワークがありますが、それは最後のワークに繋がる準備でもあり、最後に紹介した内容を実践すれば、あなたの人生も必ず変わり始めるはずです。

そして、あなたがその取組みを継続するのであれば、数年後、あなた自身の人生が劇的に変わっていることに、あなた自身が驚くことでしょう。

2014年1月1日

Richard Longze

プロローグ

あなたは、どんな人生を送りたいのですか？

あなたは、「このままの人生では終わりたくない！」と感じているとしたら、
どんな人生を送りたいのですか？

今、あなたがこの文章を読んでいるとしたら、
あなたは、「人生を変えたい！」と感じているはずです。

切迫した心理的な痛みを伴って、
切実な気持ちで「絶対に人生を変えてみせる！」と思っているかもしれませんし、
または、安定感に飽きて、変化を求める気持ちから
「もっとワクワクする人生を送りたい！」と思っているかもしれません。

程度の差があるとしても、
“人生を変える”ためには、ある最も重要なことを明確にする必要があります。

多くの人は、この“ある最も重要なこと”が明確でないので、望む人生を送れないのです。

では、その“ある最も重要なこと”とは何でしょうか？
ズバリ言うと・・・

それは、
「どんな人生を送りたいのか？」明確にすることなのです！

そういわれて、驚くかもしれませんが・・・

あなたの人生において、
実現したいことが既に“明確”になっていれば、
あなたの人生は、今よりもっと変わっているはずなのです！

もしかしたら・・・逆に、

「絶対に、こんな人生は嫌だ！」と思う、
嫌な人生は明確になっているのかもしれない。

そして、その嫌な人生に繰り返し意識が集中するために、
その嫌な人生を“引き寄せて”現実化しているのかもしれない。

※ ただし、一時的に「絶対嫌だ!」と強烈な痛みをつくり出す事は、
自分自身を行動へ駆り立てるためには意味があります。

重要なことは、

「あなたがどんな人生を送りたいのか？」それを明確にすることなのです。

そして、それを明確にするにあたり、
あなたの人生の意義や目的も明確にする必要があります。

「なぜ、あなたは生きているのか？」の答えを見つける必要があります。

この答えを見つけるのに参考になるビクトール・フランクルの極限状態の体験があります。

ビクトール・フランクルは第二次大戦中にナチスの強制収容所に収容され、そこから生き延びました。そして、収容所から生き延びた人達にある共通点があることを発見したのです。

それは、体力があったからとか、能力が高かったからとかではなかったのです。
私は、その生き残った人の共通点を知り、もの凄い衝撃を受けました。

その共通点とは、

生き残った人達は、人生に目的を持っていたということなのです。

自分の人生には、やり残したことがあると感じ、「ここで死ぬ訳には行かない!」と強烈に
思える“人生の生きる目的”があったのです。

では、

「あなたにとって人生の目的はなんですか？」

「あなたは、なぜ、ここにいるのですか？」

この地球のこの時代のこの国に生まれ、あなたの両親のもとに生まれ、
数多くの必然的とも思える出来事に出会い、沢山の経験を経てここにいます。

今、ここにいるのは、この状況にいるのは・・・必然であり、
偉大なる宇宙の導きによりある大きな意味があるとしたら・・・
それは何でしょうか？

あなたの存在意義はなんですか？

もし、あなたには、**偉大なるミッション**があり、そのことに挑戦しに来たとしたら・・・
そして、その経験の中で、あることを学ぶためにこの世界に生まれて来たとしたら・・・

それは、何でしょうか？

それを、これから一緒に発見してみましょう。

それには、
自分自身と対話することが必要です。

この「人生を変えるノート」の目的は、自分自身との対話をし、
人生の意義や目的を発見し、人生を変える扉を開くことです。

あなたが今、どんな状況にあったとしても、
それには、意味があるのです。

たとえ、大きな障害や問題に直面して、
大きな悩みを抱えていたとしても・・・

その大きな悩みを抱えていることにさえ、
重要な人生の意味があるのです。

不思議なことに、
宇宙は、私たちに問題を与えてきます。

その問題によって、私達は人生について真剣に考えなければならなくなります。
生きると言うことについて考えるように運命づけられているのです。
避けて通れないのです。

人生の目的や意義を見つけることは、
私達が生きていること、そのことに直接関係しています。
だから、必然的に、人生の中で、
なぜ生きているのかを問われる問題に必ず出会うのです。

人は、大きな障害や大きな挫折、
耐えられない苦しみ、どん底の状況などを味わって初めて、
自分の人生について真剣に考え始めます。

だから、最悪だった状況が、転機となることがあります。

あるアンケート調査で、最悪だった状況にさえ、
「後から振り返ると感謝の気持ちを感じる。」と答えた人が
9割近くいると報告していました。

だから、「人生の問題はギフト」です。

私も人生の問題を与えられて、人生を変えると決意し、
数々の“意味のある偶然の一致 (Synchronicity)”によって、
この文章を書いています。

この「人生を変えるノート」には、たくさん問いがあります。
その問いは、人生の中でも出会う重要な問いとも言えます。

その問いは、避けようとする、必ず人生のどこかで問われます。
不思議なことに、それらの問いから逃げようとする、
なんらかの問題として必ず追いかけてきます。

今、このノートを手にしていてしたら、
“意味のある偶然の一致 (Synchronicity)”によって、
人生の問いに答えるための時間を確保した方が良く、
あなたへのメッセージかもしれませぬ。

私は、自分の体験を通し、そんなメッセージを込めて、このノートを書きました。

「人生を変えるノート」とは
「人生が変わるノート」ではなく、「人生を変えるノート」です。
このノートに書き込むことにより、教わるのではなく発見するのです。

そして
あなたの人生を変えるのは、最終的にはあなた自身でしかできないのです。

人は、自分自身との対話を1日に3万回以上行っているといわれています。
どのような自己対話をしているかが、その人の生き方を決定しています。
そのあなたの自己対話の結果が現在のあなたの全ての環境を現実化して来たのです。

以前と同じ自己対話を続けているだけでは、同じ結果しか出てきません。

これから、始まる問いに答えることは、いつもと違う対話を行うことになります。

中には、抵抗を感じる問いもあるかもしれませんが、なぜ抵抗を感じるのかも含めて、
自分自身と対話してみてください。
そこに人生を劇的に変える秘密が隠されているのかもしれません。

それによって、
あなたが、あなた自身の「人生を変える」のです。

すべての問いに対して自己との対話を行い、紙に書き出していくと、
自分でも気付かなかった発見をすることでしょう。

そして、
このノートを読み、書き終えた時、
あなたは、人生を変える扉を開くことになるでしょう。

そして、
あなたが、あなたの人生の目的を発見し、
あなたが、自分の人生を変えると決断し、
本当に、なりたい人物に成長するために「行動」を開始すれば・・・

「これが、私の人生だ！」と自信を持って叫べるような人生を手にするでしょう。

このノートの使用上の注意

- ・ このノートを読むときは、自分の感情を測定し、プラスの感情にある時に読んで下さい。

まずは、自分の感情を測定してみてください。

自分の状態（感情）を測定してみましょう。

プラスの状態	マイナスの状態
10 エクスタシー	- 1 不快
9 愛	- 2 恐怖
8 幸せ	- 3 傷心
7 自尊心	- 4 怒り
6 感謝	- 5 欲求不満
5 喜び	- 6 失望
4 ワクワク	- 7 罪悪感
3 自信	- 8 無力感
2 快適さ	- 9 重圧
1 決断	- 10 孤独
0 なし	

自分の感情を測定してみてどうだったでしょうか。マイナス10からプラス10のうち、どの状態にありましたでしょうか。

人は、何かを測定すると、測定したことが改善して行きます。

もし、マイナスの感情にある時は、体を動かしたり、気分を変えてから読んで下さい。なぜなら、マイナスの感情の時に、自己との対話をすると、マイナスの思考が連鎖し、自分の中のマイナス要素ばかり発見してしまうからです。

それによって、マイナスの状況をさらに引き寄せることになります。

自分自身の崩れたバランスを修正して、プラスの感情になりましょう。

もし、感情がすぐに変えられない場合でも心配はいりません。

自分自身の感情をコントロールする方法を紹介します。

コーチングのスキルを学んでいる方には、すでにご存知かもしれませんが、その方法は、次の三つのことを変えることによりコントロールできます。

- ・体の状態を変える。(姿勢や動きを変える)
- ・フォーカスを変える。(質問を変える)
- ・使う言葉を変える。(信念を変える)

★体の状態を変える。

まずは、簡単な方法から試してみてください。

「今の自分の姿勢を確認して下さい。」

「うつむき加減になっていませんか？」

「ならば、姿勢を正してみてください！」

どうでしょうか？ 感情の変化がありませんでしたか？

そうなんです。人は姿勢を変えると、それに伴って感情も変化するのです。

では、拳を握って空手の正拳突きを出す時のように両肘を後ろに引いてためを作ってください。その動きをすると、気が満ちて来ませんか？

これは、中国拳法のマスターが教えてくれた積極的な感情を引き出す動きです。

さらに、スキップしたり、踊ったり、あなたの体を動かしたり、姿勢を実際に変えてみてください。感情が変化するのがわかるはずです。

体感して分かったと思いますが、人の感情は、体の動きによって、影響されます。だから、あなたは、体の状態を変えることにより、感情をコントロールすることが可能となるのです。

「あなたの胸を3ミリ上に引き上げるだけで、感情が変わる。」

アンソニー・ロビンズ (世界 No.1 コーチと呼ばれる人物)

★フォーカスを変える。

次に、自分の思考をプラスの面にフォーカスします。

「最悪の出来事を思い出して下さい。」と質問すると、マイナスの要素で頭がいっぱいになります。そして、マイナスの感情を生みます。

逆に、「最高に素晴らしい出来事を思い出して下さい。」と質問すると、プラスの要素で満たされ、プラスの感情を生みます。

※以前に、「いままで素晴らしい出来事を体験したことが無い！」と答えたクライアントがいましたが、この場合は過去の経験の意味付けを変える必要があります。

質問をすると、あなたの頭の中のフォーカス（集中している事）が変わります。

そして、フォーカスしていることが変わると感情が変わるのです。

ネガティブなことにフォーカスしていれば、感情もマイナスになります。

ポジティブなことにフォーカスしていれば、感情はプラスになります。

あなたの人生はどのような感情を味わっている時間が多いのかによって、人生の質が変わってきます。

さらに、重要な秘密もシェアします。

人は、フォーカスしていることを引き寄せるのです。

そして、良いことを引き寄せている時は、プラスの感情になっているのです。

感情は、自分にとって良い事を引き寄せているのか、そうでないのかを知らせてくれます。

より良い質問をすることによって、感情は変わるのです。

より良い質問がフォーカスを変え、感情を変え、人生の質を変えます。

★言葉を変える。

また、自分が頭の中で、繰り返し使っている言葉を変えると感情が変わります。繰り返し使う言葉は信念となります。

それが、マイナスの内容であれば、マイナスの感情が強化されます。

繰り返し使う言葉を、プラスの内容に変えれば、プラスの感情が強化されるのです。

他にもいろいろ方法があります。

例えば、強い感情が起こりコントロールできない時に使う方法です。

その場合は、逆にコントロールを手放すのです。
深呼吸をしてリラックスし、湧き起こる感情をそのまま感じてみるのです。
そして、暫く抵抗しようと思わずに感じ続けていると・・・やがてどんなに強い感情も収まってきます。そのまま、感情が自然に収まるのを待つのです。

他にも、自分の好きな場所に行き、場を変えることも効果があります。
さらには、身の回りのものを整理して空間を癒してみましよう。

人は“場（空間）”を変えると感情は変わります

これは、別の機会に紹介しますが、自分のいる空間を物理的に整理して変えると、それによって心の中も整理され変わります。
さらに言うと、自分の居る空間を変えると自分自身も変えることができるのです。

重要なので、このことは覚えておいてください。

「大切なことを考えたり、決定するときは、自分の感情がプラスの状態で行う。」
この事を守るだけでも、人生はより良い方向へ向かいます。

・このノートに出てくる問いに対して、必ず考える時間を確保してください。

このノートの目的は、自己との対話です。内容を読んだら終わりではありません。
読み終えることにフォーカスするのではなく、考えることにフォーカスして下さい。

リーダーシップの世界的な権威と言われるジョン・C・マクスウェルに、
「考える椅子を自宅に起きなさい。」と教えて貰ったことがあります。
人は、忙しい日々の生活の中で考える時間を取らなくなってしまうので、“考える椅子”
を置く事によって、考える習慣を意識することができるというのです。

自分の人生を変える為には、“自分の人生について考える”自分だけの十分な時間も確保することが必要です。

“自分の人生について考える”ことは、“緊急ではないが重要なこと”です。

重要なのに緊急ではないので、“重要ではないが緊急”なことに追われて、考える時間を確保していないというのが、人生が変わらない大きな原因の1つなのです

必ず、ゆっくりと考える十分な時間を確保しましょう！

・考えた事を、どんな小さなことでも必ず紙に書き出して下さい。

考えたことは、何気ないことでも、ふっと頭に浮かんだことでも、直ぐに書き取って下さい。そんなことを書くのは、変だとか理論的に考えてしまうのは、左脳が働いています。それによって、自分の能力を制限する機能が働いてしまうことがあります。右脳的な感覚で、感じたままに書き出しましょう。それによって、自分の可能性を制限している障害を発見することができます。

さらには、なにげなく書き取った発想が、思わぬ発見へと連鎖し、素晴らしいアイデアや自分の眠っていた才能を発見することに繋がったりします。さらには、心の奥に封印されていた人生の目的や意義やミッションさえ発見する場合があります。

「思考は書くことによって、より明確になる。」

人によっては、「書いていないけれども、頭の中ではすでに分かっている。」と答える人がいますが、この様に言う殆んどの方は、紙に書こうとすると書けない自分に気づくはずです。言葉にできないと言う事は、思考が明確になっていない証拠です。

そして、実際に紙に書き出す人は、3%しかいません。その紙に書き出している3%の人と、頭の中で考えている人との違いは、格段の結果の違いとして現れるのです。必ず書き出しましょう。

・すべての問いに対して、自分の感じていることや考えを書き出して下さい。

好きな問いや苦手な問いがある場合、好きな問いの方だけ取り組もうと思ってしまいます。実は、苦手な質問の中に重要な発見があることが多いのです。

思うように書けない場合、そのような内容について書けない自分がいることを確認して下さい。

もし、問いに対して、嫌悪感や抵抗を生じる場合、その嫌悪感や抵抗はどこから来ているのかを感じて、内面を探ってみて下さい。

この「人生を変えるノート」の質問の中には、数年間もかけてその答えを得るために人生をかけて探求して来た人物さえいる、“人生の究極の問い”とも言える質問も含まれています。確かにそのように難しい質問もありますが、人生を劇的に変えて来た人々の人生について調べて行くと・・・その“人生の究極の問い”に真っ正面から向き合うこと

によって劇的な変化のきっかけを得た方が多いというのも事実です。

人生の永遠のテーマとも言える、難しい質問だからこそ、考える価値があるのです。

何か、考えたくないと思ったら、その気持ちを書き出してみてください。

そこに、何かカルマのような人生の流れを塞ぎ止める原因が見つかるかもしれません。

・自分の中で一般化したことについても、もう一度、深く考えてみてください。

一般化とは、「男は、みんな〇〇だ！」とか、自分の中で一般化して決めつけている内容です。それが絶対に正しいとは言えません。一般化してしまっている言葉の中に、自分自身の可能性まで、制限してしまっていることがあります。

「〇〇は〇〇なのは常識だ！」と思う“常識を疑う！”ことが**成功の秘訣**だとも言われています。

あなたが一般化していることを疑ってみてください。

本当にその例外はありませんか？

一般化している内容の中に、自分の人生に制限を与える信念が隠れています。

それらについても、深く考えてみてください。過去のトラウマによって、作られた何かを発見することができるかもしれません。

心理的な障害も発見できると、取り外すことが可能になります。

・自分の書きだした内容と時々対話して下さい。

自分が書きだした内容を、パラパラとながめているうちに、悟りに近い発見をすることが起こる場合もあります。時々振り返って対話し、感じて見て下さい。

そして、どんな対話をしているのかについても、その対話している言葉にも注意を向けて下さい。

私は、ある時に、目標のほとんどが、「私が〇〇をしたい！」「私が〇〇を得たい！」「私が〇〇を達成したい！」という内容ばかり書いている自分に気づきました。

「私がどうあるべきか？」という内容ではなかったのです。

これらの目標は、人生のある時期には意味を持ちますが・・・

いろいろ人生の目標を達成した後では価値観の変化が起こり、このような目標だけでは、

「何かが違う！」と感じる時期が来たりします。
そして、「なぜ違うと感じるのか？」その理由と、新たなる価値感も自己対話の中で発見することができます。

だからこそ、書きだした内容と時々対話してみることが大切なのです。

- ・ 普段の自分自身が使っている言葉に、注意を向けて下さい。

「普段使っている言葉が、自分自身の人生を決めている。」と言うと驚かれるかもしれませんが、実は、繰り返し使っている言葉が、行動を決定し、現在の人生を創造しているのです。そのような言葉は何か、発見してみてください。いろいろな問いに答えを書き出しているうちにそれらの言葉を発見するはずです。

自分の内なる対話で使っている言葉に注意してみてください。

特に、

「私は、〇〇です。」とセルフイメージをつくり出す言葉と、
“頭の中で繰り返す質問”についてはどのような言葉を使っているかはとても重要です。

これらの言葉があなたの人生を決めている“人生を変える鍵”になっているとも言えます。

- ・ やった方が良かったと思ったことは実際に行動して下さい。

読むこともそれを書き出すことはとても重要な行動ですが、
最も重要なことは、思ったことや決めたことを実際の行動に移すことです。

多くの人は、良いと思いついたその行動が、より良い未来につながることを知っているのに、実際に行動していない場合が殆どです。

実際に行動する人は3%程度とされています。

だからこそ、人生を実際に変えられる人も3%程度なのです。

自分の人生を変えるのは「行動」のみです。

では、なぜ行動しないのでしょうか。

そこには、マインドの持ち方が関係しています。

そのマインドの持ち方変えると、自然に行動することができるようになります。

そしてそれは、潜在意識の無限の力を活用することと関係しています。

それについてはこのノートの最後で学びます。

重要なので、もう一度繰り返します。

「人生を変えるのは、行動のみです。」

行動非行動の研究より、

「人間は、行動した後悔より、行動しない後悔の方が深く残る。」

とされています。行動する3%のグループに入ってください。

「必ずやる」と決意し、行動して下さい。

- この「人生を変えるノート」を最後まで必ず書きあげてください。

購入した本を最後まで読む確率は、統計では数パーセントとされています。

多くの人は、本を最後まで読まないことが多いのです。

特にこのノートのテーマは重要なのに、途中で止めてしまう傾向にあります。

最も重要な人生を変える秘密は、すべての質問に答えて準備をした後に、

最後に紹介させて頂きます。だから最後まで取組んで下さい。

だからこそ、変化を起こす為に、

このノートを必ず最後まで書きあげて欲しいのです。

今ここで、必ず書きあげると**決意**してください。

今から1年ぐらい前に、私が最初に書いた「人生を変えるノート」を最後まで書いたと報告してくれた方がいます。

現在その人物とは、友人として情報交換していますが、「人生を変えるノート」を書いた後も学びと行動を継続し、劇的に人生を変え、“ラットレース抜け”(労働収入がなくても生活できる状態)を実現し、1年ほどでアメリカに移住しビジネス立ちています。

最後まで書き上げると**決意**して、**実際にそれを行なえる**ことは、決意の強さでもあり、

本当に“人生に変化を生み出す行動“を継続できる意思の強さとも比例します。

だからこそ、最後まで書き上げると決意し、それを達成して欲しいのです。

最後まで書き上げたら、それも自信に繋がるはずです。

決 意 表 明

私は、この「人生を変えるノート」を最後まで書きあげる。

年 月 日

署名 _____

決意ができれば、次のセッションに進んで下さい。

セッション1

なぜ、あなたはここにいるのか？

最初から、難しいと思われる問いですが、まずここから考えてみましょう。
まず、思いついたことをなんでも良いので書いてみましょう。

あなたは、なぜここにいるのですか？

この時代に生まれ、この国に生まれ、この地域に生まれ、自分の両親のもとに生まれ、
現在の環境にいます。

そして、今ここにいます。

いろいろな出会いやいろいろな選択をして、現在の自分としてここにいます。

人に勧められたとか、人に決められたと感じていることがあったとしても、
それを受け入れたのは、あなた自身です。
最終的には自分で選択したのです。

そして、現在のあなたがいるのです。

もしかしたら、何か障害や問題を抱えて悩んでいるあなたがいるかもしれません。

そして、この本を読んでいます。

そして、「**なぜ、あなたはここにいるのか？**」という問いを考えています。

もし、あなたがここにいる理由があるとしたら・・・

もし、今あなたが悩んでいることにさえ深い意味があるとしたら・・・

もし、あなたという存在が、この世界に生まれて来る時に、
自ら選択して現在の自分に生まれ、ある目的や使命を帯びて、
自分自身で生前に用意した“意味のある”障害や問題に直面しているとしたら・・・

なぜ、あなたはここにいるのでしょうか？

インスピレーションを感じるままに書いてみてください。

問1, なぜ、あなたはここにいるのか？

書けましたか。

とにかく、手を動かして、何か書くことが重要です。

もし、「わからない。」という言葉が浮かんだら、その言葉は使わないで下さい。
「わからない。」という言葉は、絶対に使ってはいけない言葉です。

なぜなら、その「わからない！」という言葉を使ったとたん、
あなたの無限の可能性を持つ潜在意識の活動を停止させてしまうからです。

答えはあなたの中にすでにあります。

「その答えを知っているとしたら、どのような答えが出てきますか。」

それでは、次は、自分の思考を拡大して大きな視点から考えてみましょう。

「なぜ、あなたはここにいるのか？」

この問いの答えを発見するために、別の視点から次のことを考えて下さい。

その質問とは・・・

なぜ、宇宙はできたのか？

宇宙は約137億年前に誕生したと言われていています。どうやってできたのかは、いろいろな説があり、まだ解っていませんが、ビッグバン理論によると、時間も空間も何も無いところにビッグバンが起り、宇宙が誕生したと考えられています。

では、なぜ宇宙はできたのでしょうか？

このことに対して、正解はありません。

最近の物理学者の中には、「宇宙には意思がある。」としか思えないと表現する人が増えています。量子力学の世界観と、宗教的な世界観とが一致していると言う科学者もいます。

もし、あなたが宇宙を生んだ意識だとして、意味を持って宇宙をつくったとしたら、どのような目的で宇宙を作ったのですか。

あなたの自由な発想で、なぜ宇宙ができたのか、意味を見つけて下さい。

思うように考えが出てこなかったら、左脳で論理的に考えるのではなく、右脳を使って直感的に感じるままに書いてみて下さい。

今、思いついた、「そ・れ・！」を書いて見て下さい。

思うように書けなくても、答えを見つけようと思考を働かせることが重要です。

問いを立てると、あなたの思考は、潜在意識の中へも問いの答えを探しに行きます。

重要なので繰り返しますが、「わからない。」と言って片づけないで下さい。

「わからない。」と言ってしまうと、そのとたん思考は停止してしまいます。

「わからない。」と言う言葉を使わなければ、顕在意識で思考を別のことに切り替えたとしても、潜在意識が無限の能力を発揮して、答えを探し続けてくれます。

そして、ありがたいことに潜在意識は、同時に複数の問題の答えも考え続けてくれるのです。ですから、世界の偉大な発明も、ふとした瞬間にアイデアが湧いてくるのも潜在意識が無限の可能性を持つ潜在能力の力を活用して考えつづけてくれた結果なのです。

では、あなたの無限の潜在能力も使って、考えてみて下さい。

もしかしたら、ユングが言う集合無意識が本当にあって、あなたの潜在意識の深い所でその集合無意識に繋がっているとしたら・・・

さらには、その集合無意識は、宇宙の意識とも繋がっているとしたら・・・

あなたにも、「なぜ、“宇宙意識”がこの宇宙を創造したのか？」

その理由を悟ることが可能かもしれません！

その秘密を悟った賢者によると、

「すべての人々の内側に偉大なる創造主がいる！」とされています。

そして、「多くの人々は、その事実気づかないのだ！」とも言われています。

また、その創造主の力があるから、「思考は現実化するのだ！」とも言われています。

ならば、リラックスして・・・あなたの内なる偉大なる創造主にあなたがアクセスしているイメージをしてみてください。

そして、「なぜ、宇宙を創造したのか？」その答えを、“現在のあなたが理解できる言葉”に変換して、書き取ってみて下さい。

すでにあなたは、その答えを知っているとして、この宇宙の創造主から“答えの塊”を受け取ったとイメージして下さい。そして、そのメッセージを“現在のあなたが理解できる言葉”で書き出すとしたら、

「なぜ、宇宙はできたのか？」感じるままに書き出してみてください。

[思考を拡大する問い] なぜ、宇宙はできたのか？

さらに思考を拡大して行きましょう。

137億年前に宇宙が誕生し、46億年前に地球が誕生し、さらに約40億年前に最初の生命が誕生したと考えられています。これも様々な説が存在しています。

その中で、原始地球の海において、海水に溶けた有機物の化学進化を通じて最初の生命が誕生したとする化学進化説が、現代科学において最も有力な学説であると考えられています。

その最初の生命が生まれる確率は、箱の中に時計をバラバラに分解して入れて、ガサガサと箱を揺すっているうちに、時計が元の時計の形に戻っている確率に等しいと言われています。

それほど、あり得ないような確率の中で生命は生まれたのです。

宇宙ができたことも不思議ですが、生命が生まれたことも奇跡的なことです。

では、ここで、次の質問について考えて下さい。

なぜ、生命は生まれたのでしょうか？

この質問も、
「なぜ、あなたはここにいるのか？」の問いの答えを深める
思考を拡大する問いです。

この問いは古代から探求されて来ました。もちろん正解はありませんが、あなたがこの問いに答えを出すとしたら、どのように考えますか？ どのような意味を与えますか？自由に発想して、書いてみてください。

「なぜ、生命は生まれたのでしょうか。」

あなたがすでに、この答えを知っているとしたら、
その答えはどのようなものですか？

もし、あなたが宇宙意識だとしたら、
どのような目的で生命を誕生させたのですか？

このように、
「もし、〇〇だとしたら、どう考えますか。」
「もし、〇〇だとしたら、どう行動しますか。」と問いを立てると、行き詰まりを解消することができます。

あなたは、すでに答えを知っています。その答えを、これから書き出して下さい。

無限の可能性を秘めた、あなたの潜在意識の力も借りて、
“現在のあなたが理解できる言葉”として答えを書き出して見て下さい。

「なぜ、創造主であるあなたは、生命をこの世界に創造したのでしょうか。」

[思考を拡大する問い] **なぜ、生命は生まれたのか？**

書けましたか。

この難しい質問に、一行でも書けたら、一言でも書けたら、自分を褒めて下さい。

自分を褒めることは、重要です。

自分自身を褒めることによって、自分をより良い方向に強化することができます。

もし、この程度のことしか書けないと自己否定してしまう自分がいたら、そのように考えようとする、もう一人の自分に気をつけて下さい。

自己否定してしまうもう一人の自分自身の発言が大きく頭の中で繰り返されると、そのことが人生をより良く変化させないようにしている障害になるからです。

一言でも書けたら、自分を褒めて次に進みましょう。

次の問いも、大きなテーマです。

リラックスして、呼吸に意識を集中し、

しばらく瞑想する時間を確保するなどしながら次の問いに進みましょう。

なぜ、生命は進化するのか？

生命が地球で誕生し、その生命は進化して行きました。そして、様々な生物へと進化してきました。

そして、人もこの地球上に誕生してきました。

それでは、なぜ、生命は進化するのでしょうか。

この問いは、なぜ、人は生きているのかの問いのヒントにもなります。

科学的な理論をもとに、左脳的に考えるのではなく、自分なりの意味を見つけて下さい。

生命はなぜ進化して行くのか考えてみましょう。

生命のあるものは、なぜ進化しようとするのか。

[思考を拡大する問い] なぜ、生命は進化するのか？

それでは、ここで、次のとても重要なテーマについて考えて下さい。

なぜ、人は生きているのか？

この問いの答えを得ることは、人生を変える強力な影響力を持ちます。

それほど重要なテーマなのに、
もしかしたら、まったく考えないで現在に至っていませんか。

学校で、生徒が先生に「なぜ、人は生きているか？」と質問すると、多くの先生は、次のように答えるでしょう。

「そんなことを考えなくて良いから、つぎの試験に向けて問題を解きなさい。」と目の前のことに意識を向けさせることでしょう。

だからこそ、「人生を変えるノート」では、このテーマに真剣に考える時間を取ります。

「なぜ、人は生きているか？」

実は、私もこの質問を幼少の時から繰り返し考えてきました。
ただし、この質問に明確に答えてくれる師に出会ったことは大人になるまでありませんでした。

このような質問をすると、リアルなビジネスに取り組んでいる方は時間の無駄と思うかもしれないが・・・

ビジネスの世界で偉業ともいえる成功を実現している人物達も、このような質問を繰り返しているのです。あのスティーブ・ジョブズも同様の質問を繰り返しています。

私のビジネス面におけるメンターも、この問いを長年探求して来ています。
なぜ、経済的な成功をしたいのかも含めて、「なぜ、人は生きているか？」
その答えを導き出す事は“人生を変える”1つの羅針盤となります。

自分なりの意味ある答えを考えてみて下さい。

それでは、自分の考えを書き出してみましよう。

「なぜ、人は生きているか？」

どんな、考えや思いが浮かんできましたか。

科学者なら、「生命ある人は、進化するために生きている。」と言うかもしれません。

私も、「なぜ、人は生きているのか？」について、長い時間考えてきました。

また、数人のカウンセラーやライフコーチ達と、このことについて考えを深めたこともあります。

その時、出てきた考えは、

「人は、幸せになるために生きている。」

「人は、成長するために生きている。」

「人は、学ぶために生きている。」

「人は、人生を経験するために生きている。」

「人は、進化するために生きている。」

「人は、貢献するために生きている。」

「人は、生きるために生きている。」

「人は、愛するために生きている。」など、

様々な考え方が出てきました。

前回、私が「人生を変えるノート」を書いた時には、
次のように私の考えを書いています。

「人は、未来をより良くする方向に生きようとする。

そして、自ら設定した人生の目的を達成する為に生きている。」

その目的に向かう事により、生き甲斐が生まれてくる。」

それから、数年経った私が、

「なぜ、人は生きているのか？」について、

現在の考え方を書くとしたら、次のように書きます。

「人は、自分の中にある“世界を創造する力”に気づき、

その力を活用して自らの人生を『自由』に創造し体験し、その経験から学び成長し、

その学びと成長を生かして貢献するために生きている。」

以前と殆ど違いはないようですが・・・自分の中では変化して来ています。

どれが正解とは言えませんが、自分自身で生きることに対して意味付けを与えることが重要だと思います。

それではここで、「なぜ、人は生きているのか？」の答えを見つけるのに参考になるビクトール・フランクルの話をもう一度振り返って下さい。

強制収容所に収容され、そこから生き延びた人達が共通して持っていた人生に対する考え方です。

生き残った人達は、人生に目的を持っていたこと。

自分の人生に生きる意味を見出していたこと。

自分には、まだ実現していない重要な仕事があると使命を持っていたこと。

素晴らしい未来を創造しようとする目標が、強い生き甲斐を与えていたこと。

これらのことから、どんなに逆境の中でも、
生きるエネルギーが何から生まれるかが分かります。

私の上海のメンター ロッキー・リャンは、うつ病になり2度の自殺未遂をしました。そして、彼はもう一度、今度こそ確実に自殺することを考えている時に、ある映画に出会います。その映画が「セント・オブ・ウーマン 夢の香り」です。その映画の主人公も人生に絶望し、自殺することを思い立つのですが、自殺する前に退職金を使い切ろうと考えて、ずっとやりたいと思っていたことで、やり残したことを全てやりつくしてから自分の命を断つことにするのです。

その主人公が書き出した6つの目標が次の6つです。

- ・ 全米一の豪華ホテルに一泊する
- ・ ニューヨークで一番上等なレストランで食事をする
- ・ 高級なスーツをあたらせる
- ・ 美しい女性とセックスをする
- ・ フェラーリを運転する
- ・ 6年前のケンカから話しをしていない兄に会いに行く

そして、主人公はこの6つの目標を達成するのです。

その映画に感動したロッキーは、夢ひとつさえ実現できていない自分に気づき、「本当に、このまま死んで良いのだろうか？」と考えるのです。そして、ロッキーも、死ぬ前にやっておきたい、6つの目標を書き出します。

ところが、不思議なことに、目標設定して、その目標を達成しようと思い行動を開始しはじめたところ、生き甲斐が生まれて来たのです。その生き甲斐は、うつ病の症状まで消し去りました。

私のメンターのロッキー・リャンは、その経験から繰り返し多くの人々にメッセージを伝えています。

「目標が、自殺することばかり考えていた自分を救ってくれた。だから、人生の目標を持つと絶望は消える！」と・・・

さらに、私のスピリチュアルな面のメンターは次のようにも教えてくれました。

「人が人生の目標に向かって邁進している時、その生き方がすでに成功者のものであり、たとえ、目標を達成できずにこの世を去ったとしても、その人生は成功者の人生として後世に引き継がれる。」

また、別のメンターは次のように言いました。

「人は、成長するために目標が必要だ！」とも・・・

どうやら、「なぜ、人は生きているのか？」の答えには、人生の目標との関係があるようです。

では、あなたの人生の目標はなんですか？

「なぜ、あなたは生きているのでしょうか？」
このことについて考えてみましょう。

それでは、もう一度、最初の問いについて考えてみてください。

「なぜ、あなたはここにいるのか？」

すでに、大きな視点から思考を拡大して、この質問に戻りました。
最初に考えて見た時点より、さらに深まった考えが浮かぶのではないのでしょうか。

あなたが、今の時代の、今の国の、この地域に、あなたの両親の子として生まれ、多くの人生の選択をし、多くの人に囲まれ、今、いろいろな出来事が周りで起きているなか
にいます。

それらは、どんな意味を持っているのでしょうか。あなたと言う存在が、今、まさにここにいるのはなぜでしょうか。今あなたが直面している問題や障害があるかもしれません。あるいは、逆に感謝できる状況や恵まれている状況にあるかもしれません。そのようなこともすべて含めて、なぜ、そのような人生の中にいるのでしょうか。

あなたの存在する意義は何か。
あなたの人生の目的は何か。
あなたは何のために生れてきたのでしょうか。
あなたの人生の使命は何でしょう。

書き出してみましよう。

これが発見できると、
人は劇的な変化を起こすことができます。

必ず、あなたの存在する理由が発見できるはずです。
なぜなら、あなたは、今、ここに生きているからです。

生きていると言う事実は、
あなたの中に生きる目的や意義がすでにあることの証明です。

ここでも、私のメンターのロッキー・リャンが繰り返し教えてくれた言葉を紹介します。

「宇宙は、ゴミを創らない！」

どういう意味かという、宇宙は、必要のあるものしか創造しないと言う事です。
それゆえに、人も必要があって生まれてくると言うことです。
だからこそ、全ての人は必ず素晴らしい才能を持って生まれてきます。
この世に生まれた意味を必ず持っているのです。

では、あなたの生まれて来た意味はなんでしょうか？
なぜ、あなたはここにいるのでしょうか？

さあ！ 思いついたことや感じたことを、すべて書きだしてみてください。

今、ここにあなたが既に生きているという事実が、
あなたには、存在する絶対的な目的があると言う証拠だとしたら、

それは何ですか？

「なぜ、あなたはここにいるのか？」

問1－2．なぜ、あなたはここにいるのか？ あなたの人生の意味は何か？

書けましたか？

もうすでに、何か人生を変えるヒントが得られ始めているのではないのでしょうか。それでは、書いたものは、そのままにして、これから先の問いを進めるなかで、時々振り返って、対話してみてください。さらなる発見があるはずです。もし、思うように書けなかったとしても、心配はいりません。自分の人生の目的や意味を発見するのは、時間がかかる場合があるからです。これから先に進むうちに必ず発見できるはずです。

セッション 2

101個の目標

「人生の目標を持つと絶望は消える！」

目標を設定すると、生き甲斐が生まれてきます。

目標を設定すると、成長します。

すでに、目標を書く事がどれだけ重要なことであるか気づかれていることと思います。

前のセッションで書き出した人生の目的や意義についても含めながら
これから、自分の目標を101個以上書く事に挑戦してみてください。
とにかく、たくさん書く事が重要です。

私も過去に、たくさんの目標を書く事が重要だと言われて、500個の目標を書き出し、
EXCELを使って分類したり優先順位の番号を書き込んでソートしたりしました。
さらにブライアン・トレーシーの教えを取り入れて、毎日15個の目標を書き続けたこと
もあります。

その経験から何が得られたかという・・・

自分が本当に求めているものが何かを発見したり、
どんな生き方をしたいと考えているのかを再認識したり、
中には、幼少の時に封印していた目標に気づいたり、
逆に、役割や立場から書いた偽りの目標があることにも気づきました。
さらには、親の影響で植え付けられた目標があることも発見しました。

また、“自由になんの制限もない”と思いながら書いても、どこかに心理的な制限をかけて
いる自分に気づいたり、沢山書ける分野と、なかなか書けない分野があることを発見した
り、沢山書いて行く中で、自分の中に隠れていた願望や制限や、いままで気がつかなか
った思い込みなど、さまざまな発見をすることができました。

目標を沢山書く目的は、自分の人生の目的や意義を発見することにも繋がります。
ただし、書いている時は、それが、人生の意義になるのかどうかなどを考えずに、価値の
ある目標かどうかとか、人からどう思われるだろうかなど気にせずに、どんどん書き出し

てみる事が大切です。中には矛盾する目標が出てくるかもしれません。それでも気にせず思いついたことを書き出してみましよう。

そして、書きながら、自分の内面で感じている感情の動きにも注意を向けて下さい。

どのような内容について書いている時に、気持ちが良いかとか。

どのようなテーマについて書こうとすると、抵抗を感じるか。

どのような分野の内容が多いか。どのような内容が繰り返しでてくるか。

それらの心の中で起こることを感じてみて下さい。

それでは、まずは書いてみましょう。

問 2, あなたの 101 個の目標

ここに書かれたものは全て実現するとしたら、ここに書かないことは実現しないとしたら、あなたは、何を書きますか。すべての願望を書き出して下さい。

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

2 2

2 3

2 4

2 5

2 6

2 7

2 8

2 9

3 0

3 1

3 2

3 3

3 4

3 5

3 6

3 7

3 8

3 9

4 0

4 1

4 2

4 3

4 4

4 5

4 6

4 7

4 8

4 9

5 0

5 1

5 2

5 3

5 4

5 5

5 6

5 7

5 8

5 9

6 0

6 1

6 2

6 3

6 4

6 5

6 6

6 7

6 8

6 9

7 0

7 1

7 2

7 3

7 4

7 5

7 6

7 7

7 8

7 9

8 0

8 1

8 2

8 3

8 4

8 5

8 6

8 7

8 8

8 9

9 0

9 1

9 2

9 3

94

95

96

97

98

99

100

101

どれだけ書けましたか。

すでに、101個書けた方は、書いた内容を振り返って、自分自身と対話して下さい。

なかなか書けない場合は、次の分野ごとの目標が書かれているか読み返してみてください。

もし、書かれていなければ、その分野の目標を書き足して下さい。

感情

どんな感情を味わいたいですか？

自分の感情をコントロールすることはできますか。

どのように感情をコントロールできたらよいでしょう。

感情面に関する目標について書いて下さい。

人は、何かを体験したり何かを購入したりする時、感情の変化を求めています。

仮に、人が羨む財産や成功を達成していたとしても、苦しみを感じていたとしたら

幸せとは言えません。逆に、莫大な財産が無くても幸せを感じているとしたら・・・

どのような感情をどれだけ感じている時間が長いかで人生の質が決まるとも言えます。

では、あなたはどのような感情を求めているのでしょうか？

「人生の質は感情の質！」

アンソニー・ロビンズ

健康

健康面での目標を書いて下さい。どんな身体になりたいですか。

どのような体力を身につけたいですか。

健康になりたいですか。

どのくらい健康になりたいですか。

健康な時は健康のありがたさに気づかないことがあります、健康の度合いは人生全体に大きな影響を与えます。

人は目標を設定すると改善して行きます。

もし、今すでに健康であると思っけていても、もっと健康になれるとしたらあなたは、どのような目標を設定しますか？

人間関係

人間関係について書いて下さい、家族のことも含まれます。

どんな家族関係になりたいですか。

友人や、自分の周りの人との人間関係はどのようになりたいですか。

仕事上の人間関係はどうなりたいですか。

どんな人に会いたいですか。有名人ですか。

どんな人と知り合いになりたいですか。

どんな人と友人になりたいですか。

どんな人とパートナーになりたいですか。

偉業を達成した人を調べ、成功の要因を調べた結果を教えて貰ったことがあります。

その時、一番の成功要因がパートナー（妻・夫 彼女・彼）でした。

また、次のような言葉もあります。

「どんなビジネス面における成功も、家族の失敗を埋め合わせる事はできない！」

では、あなたは、どのような人間関係を求めていますか？

お金

経済的な分野についての目標を書いて下さい。

欲しい収入は幾らですか？

どれだけの収入があれば満足しますか？

具体的に書いて下さい。

「たくさんのお金」とかではなく、具体的な数字を書いて下さい。

そして、0を一つ加えて、なるべく大きな金額にしましょう。

また、お金をイメージする時、手元に来るお金をイメージすると

大きな金額をイメージしにくいですが、

どこかに貯えるとイメージするのではなく、

目の前を流れる川のようにイメージすると、
莫大な金額をイメージすることができます。

キャリアビジネス

仕事の面でどんな実績を出したいですか。
どんな事を学びたいですか。
どんなスキルを身につけたいですか。
どんなことができるような人物になりたいですか。
人生の中でやってみたい仕事は何ですか。

人は本来「成長」や「進化」を目指します。
「人は、この世界に学びに来ている。」と教えるスピリチュアルリーダーもいます。
あなたは、どのようなことを学び、どのように成長したいですか？

時間や自由

どんな時間が欲しいですか、どんな自由が欲しいですか。書き出して下さい。
どんなことがしたいですか。
どんな楽しみがしたいですか。
どこかに旅行に行きたいですか。
どんな冒険がしたいですか。
自分の為の時間は十分にありますか。
自由な時間があったら、何をしますか。
どんな体験をしたいですか。

人が羨むような沢山の贅沢品を所有している人物と話した時、
その人物の意外な考え方を耳にしました。

「結局、所有することよりも経験することの方が重要である！」

環境

どんな環境にいたいですか。
海辺に住みたいですか。
自然の中に住みたいですか。
どんな家に住みたいですか。
どんな家具が欲しいですか。

どんな服が欲しいですか。

どんな車が欲しいですか。

どんな場所で仕事がしたいですか。

あなたの理想の環境はどのようなものですか。

あなたの理想の空間はどのようなものですか。

ここで、沢山の成功哲学を学んだ後に出会った、不思議な体験をシェアします。

実は、内面を変えると環境は変わって行くのですが、

自分の仕事部屋や自分の部屋や自分の家（自分で影響できる範囲の空間）を

未来の空間に変えると・・・

自分自身のセルフイメージも変化し、**望む未来を現実化するのが加速**します。

また、子どもの教育環境が、こどもの能力開発に影響を与えるように、

自分のいる環境が変わると行動が変わって来ます。

もし、**環境をコントロールすることが可能なのであれば、環境を先に変えてしま**
うと、それに伴って自分自身が変わり、人生が変わって行きます。

この空間心理学を利用した方法を、「ルームセラピー」と言います。

スピリチャル・貢献

精神的にどのようにありたいですか。

世の中のために貢献したいことがありますか。

あなたが貢献したいことは何ですか。

世界の為に地球の為にやりたいことは何ですか。

人々の為に何を与えたいですか。

周りの人の為にあなたがしてあげたいことは何ですか。

より感謝の気持ちを感じたいことは何ですか。

私が初めてコーチングのスキルを学んだ時、

「あなたのスピリチャルな領域の目標は何か？」と質問され、

「スピリチャル・・・？」と、

自分の中にスピリチャルな目標を考えたことがなかったことに気づきました。

日本人は、私の様に、特定の宗教を信仰していない人も多く、

「信仰」という言葉に対して距離を感じるかもしれません。

ただし、私の経験からこれだけは確かにあると確信しているのは、

リアルなビジネス的な成功も、努力により勝ち得る様々な成功も、

偉大なる存在の力を信じている人の方が、最後まで挑戦し続けることができ、

結果的に、欲しい結果を得ているということです。

そして、時にそれは、「運」まで見方につけたと思えるくらいに・・・

また、素晴らしい偉業を達成した人物達を調べて行くと、
やはり、そこには「信仰」とも言える要素があるのです。

私も特定の宗教を信仰してはいませんが、今までの経験を振り返ると、
そのような偉大なる存在の導きを感じることがあります。

そんな経験があるので、神社仏閣にお参りしたり、神棚や仏壇に毎日手を合わせる
習慣の大切さも理解できるようになりました。

さらに、日本では震災後に偉大なる存在への信仰の大切さに気づいた方が
増えたのではないかと感じています。

他にも自分で思いつく分野があれば、そのことについて書き足して下さい。

「目標を絞り込まないといけない。」と思っている方がいると思いますが。
ここでは、自分の願望を拡げることが目的です。

本当の人生の意義を発見するために、本当は何をやりたいのか探して下さい。
もしかしたら、もっとも重要な目標は、一番最後に出てくるかもしれません。
または、たくさんの目標を組み合わせ出てくるかもしれません。
多くの目標を整理しているうちに発見するかもしれません。

目標を眺めながら、優先順位を感じてみてください。
理論的に考えるではなく、感じてみてください。
本当にあなたが求めているものを感じてみて下さい。

さらに、それぞれの目標に、達成期限を書き入れて下さい。

1年後ですか。3年後、5年後、10年後、20年後、30年後ですか？

もしかしたら、近い未来の目標ばかりが多いたら、それはなぜですか。

10年以上先の目標も書いて下さい。

人は、1年以内にやろうと思うことは多く考える傾向があります。

そして、1年で達成しようとするレベルを高く設定します。

ところが、10年で出来ることは少なめに考え、達成のレベルも低く設定する傾向があります。

実は、成功曲線は、直線ではなく複利的に成長してゆきます。

時間が経つほど成長は加速して行くのです。

だから、今から少しずつでも成長して行くと、10年後は信じられない変化が起きます。

だから、10年や20年で達成する成功の大きさは、なるべく大きく考えて下さい。

すべての制約を無くして、なんでも叶うとしたら何を達成したいか書いて下さい。

大きな目標を書きましょう。

意欲の湧いてくる目標を書きましょう。

自分が成長しないと達成できない目標を書きましょう。

私の好きな言葉を紹介させていただきます。

ゼロから12週間で100万ドルを作った伝説の男と呼ばれる起業家 ピーター・セージの言葉です。

「どうすれば達成できるかわかるようなら、そのゴールは小さすぎる。」

ピーター・セージ

さらに、ビジョンの必要性を強烈に思い出させる言葉を紹介します。

2歳の時に、視力と聴力を失いながらも、教育家・社会福祉事業家として成功した、奇跡の人ヘレン・ケラーの言葉です。

「世界で一番悲惨な人間は、目が見えるのにビジョンのない人だ。」

ヘレン・ケラー

この言葉を読むたびに、ビジョンをしっかりと持ち続けようと感じます。

とにかく、最低でも101個の目標を書いて下さい。

その中で、自分がどこに行きたいのか発見して欲しいのです。

最低でも101個書けましたか。

では、次に、自分の才能を捜しましょう。

セッション 3

自分の才能を捜す

次の9つの四角の真ん中に、問いが書いてあります。
その問いに対して、思いついたことを周りの8つのマス目の中に書き出して下さい。
この時も、思いついたことを、そのまま書き出して下さい。
書いているうちに、自分の才能についてヒントが得られるはずです。

[才能を発見する問い] あなたの才能はなにか？
「私の才能はなにか？」と自分自身に質問してください。
そして、思いついた8つの才能を書き出して下さい。

	私の才能はなにか？	

[才能を発見する問い] どのようなことについて自分は興味を持っているか？
思いついた8つを書き出して下さい。

	どのようなことについて 自分は、興味を 持っているか？	

〔才能を発見する問い〕 他の人より早くできることは何か？

他の人より良くできることは？

ちょっと得意だと思う程度でもかまいません。

思いついた8つを書き出して下さい。

	他の人よりも、 早くできることは何か？ 他の人よりも、 良くできることは？	

自分に才能があることは、苦労なく簡単にできてしまうので、自分ではそのことが才能であると認識していないことがあります。

だから、「なぜ、他の人は時間がかかるのだろう？」と思うことがあったら書き出して下さい。

〔才能を発見する問い〕 食べることや、寝ることを忘れるぐらい夢中になれることは何か？ 思いついた8つを書き出して下さい。

	食べることや、寝ることを 忘れるぐらい夢中になれる ことは何か？	

寝食を忘れるくらい大好きなことがないか書き出して下さい。

[才能を発見する問い] 良く褒められたことは何か？
先生や親や、友達など誰かに褒められたことは？
思いついた8つを書き出して下さい。

	良く褒められたことは？	

[才能を発見する問い] どんなことを言われたら元気になるか？励まされるか？
思いついた8つを書き出して下さい。

	どんなことを言われたら 元気になるか？ 励まされるか？	

[才能を発見する問い] 5年後どのような面ですぐれていきたいか？
思いついた8つを書き出して下さい。

	5年後 どのような面で すぐれていきたいか？	

【才能を発見する問い】 どのような面で、今よりもレベルが後退したら嫌か？
思いついた8つを書き出して下さい。

	どのような面で、 今よりもレベルが 後退したら嫌か？	

【才能を発見する問い】 この世を去って行くとき、人から懐かしく思われることは何か？
思いついた8つを書き出して下さい。

	この世を去って行くとき、 人から懐かしく思われた いことは何か？	

書けましたか。

書き出した内容をもう一度振り返って眺めてみてください。

自分の才能についてインスピレーションが湧いて来たのでしょうか？

この8つの答えを書き出す方法も、

上海のメンターのロッキー・リャンから教えて貰いました。

これを書いていると、自分の才能に気づき始めるのですが・・・

なかなか見つからないと言う方に注意して欲しいことがあります。

それは、“自分探しの旅”に出してしまうと、いつまで経っても才能が見つからないかもしれないということです。

時々、“青い鳥”を見つけるように、「自分の本当の才能は何か？」と“自分探しの旅”を初めてしまい、結局、自分の才能が何か見つからないという状態に陥ってしまった方に出会います。

その場合、才能が見つかる方法は何かというと、

ズバリ！ 実際に才能があるのかどうかテストしてみることです。

さらには、**やりたい事に挑戦して、ある程度のまとまった時間をその才能を開花させるために投資してみる**ことです。

では、どのくらいの時間を投資すればよいのか？

能力開発系や自己啓発系の分野では、良く言われている目安の時間数は“**1万時間**”とされています。

何でも、ある分野で**1万時間の時間**をかけると、その分野での**第一人者になれる**と言われています。

つまり、1万時間も1つのことに集中できるのであれば、それは間違い無く才能だと思います。探し続けていても見つかりませんが、実際にそれが才能かどうか挑戦し続けると才能かどうか分かります。時には、人から才能が無いと言われたことでさえ、**継続して努力**できるのであれば、**素晴らしい才能として誰もが認めるようになる**というのも事実です。

人に自分の才能を相談する方法もありますが、これも注意が必要です。

多くの場合、相談した相手があなたの考えを批評しようとしたり、相手の価値観から考えを押しつけようとするケースなどがあるからです。または、本気で心配してくれているのだけれども、あなたが変化をしないように働きかける場合もあります。

あなたが、あなたの才能を発見する場合、**重要なことは、あなたがこれが才能だと思えるものを1つ選び、その才能のさらなる開発に挑戦することだ**と思います。

極端な場合、あなたが「これが私の天賦の才能だ！」と心から信じて、**努力を継続**できるのであれば、それは確実に“**天賦の才能**”となるはずです。

もし、違うのであれば、途中で違和感を感じてくるはずであり、そして、人生の方向性を修正して行くうちに才能を発見するはずです。そして、遠回りしたように思えることでさえ、最終的には、意味のある学びとして繋がってくるから不思議です。

問3. あなたの才能は何ですか。

もう一度、書き出した表を眺めながら、あなたの才能について気付きを書きだして下さい。また、これを才能として挑戦したいと思うことを書き出しましょう。

ここに書いたあなたの才能が本物であるかどうか知る方法は、しばらく寄り添っているとわかります。これが、本当の自分自身の才能であるかどうか。

さらには、

「これが私の才能だ！」

「私には、絶対にこの才能がある！」と信じて

実現したいことに必要な才能を開発してしまうのもあります。

それでは次に、あなたが何を求めているのか深めていきましょう。

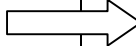
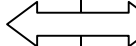
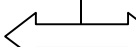
セッション4

自分のニーズを感じる。

ここまで、自分の目標を書き、自分の才能を書いてきました。
 ここから、さらに自分のニーズを感じてもらいます。

人には、次の6つのニーズがあります。

6つのニーズ

<p>成長</p> <p>スピリチュアルニーズ ネガティブな要素は入らない 成長することによって貢献へ向かう</p>		<p>貢献</p> <p>スピリチュアルニーズ ネガティブな要素は入らない 最終的に至るニーズ</p>
<p>重要感</p> <p>ネガティブな要素も含まれる 愛と繋がりとバランスをとる。</p>		<p>愛と繋がり</p> <p>ネガティブな要素も含まれる。 重要感とバランスをとる。</p>
<p>安定・安心</p> <p>もっとも基本となるニーズ ネガティブな要素も含まれる 冒険・自由とバランスをとる。</p>		<p>冒険・自由</p> <p>不安定を求めるニーズ（安定と矛盾） ネガティブな要素も含まれる 安定・安心とバランスをとる。</p>

安定・安心のニーズと冒険・自由のニーズ

この二つは、矛盾するニーズです。

人は、安定や安心を求めます。

この安定のニーズは、誰もが納得できるでしょう。

しかし、しばらく安定の中にいると、飽きてしまい変化を求めます。

よって、不安定な状態に対するニーズもあるのです。

ジェットコースターなどになぜ乗るのでしょうか。

不安定感や緊張感を味わいたいと言う変化に対するニーズがあるからです。

いつもと違う環境に行きたい、旅行をしたいと言うのも変化に対するニーズです。

ただ、変化の度合いが大きくなると、

不安定感が強くなり恐怖感を感じるようになります。

すると、人は安定の方に逆戻りします。

例をあげるなら、バンジージャンプやスカイダイビングなど、飛ぶ前にためらう心理がそうです。

人は、自分の人生をより良く変えようと決意しても、変化に対する不安感が強くなると、もとの状態に戻ってしまいます。

元の状態に満足していないのに、この間を行ったり来たりしながら、現在の状況に戻ってきます。

まるで、サーモメーターが働いているように、温度が高くなっても低くなっても設定温度に戻ってくるように、自分自身の人生においても、現在より良くなっても悪くなっても、現在の人生の状況に戻ってくるのです。

人は、安定と不安定のニーズの間でバランスをとっているのです。

交流分析で言う心理ゲームのように、相手を不快にしてしまい、自分も不快になる心理ゲームを無意識に行ってしまう場合がありますが、この場合も最後にいつもの不快の状態になると先が見えているので、安心感があるのです。

このような、良くない状態に安定の状態を求めるのが、安定のニーズのネガティブの要素です。

不快になるのに、安定感のニーズを満たすために、不快になる行動をとってしまうのです。

また、幼少時代に虐待に会うなど、愛情を十分に得た経験がない人の中には、不安定に対するネガティブなニーズがある場合があります。その場合、理想の人と恋愛状態になっても、結婚のように、より良い安定した関係になろうとすると、自らその状態を壊すような行動をとってしまう場合があります。

これは、冒険・自由のニーズのネガティブな部分です。

または、愛情を得られない自分自身の人生のイメージを内にもっているため、その状態に安定感を感じているのかもしれませんが。

このように、自分自身の行動や感じ方が、どのニーズを満たそうとしているのかを感じるにより、矛盾した行動をとってしまうのはなぜなのか、その仕組みを理解できるようになります。

その仕組みを理解できると、ネガティブなニーズを満たす為に、自分の望まない行動を取っている状況から抜け出すことができます。

重要感のニーズと愛と繋がり のニーズ

このニーズも矛盾するニーズです。

どちらかのニーズの間で、バランスを取るようになります。

なぜなら、重要感のニーズを満たそうとすると、愛と繋がり
のニーズが満たせないから
です。

重要感とは人と違うことであり、他の多くの人から抜け出す
ようになります。

よってその事によって、みんなと同じと言う集団の繋がり
のニーズを満たせなくなり
ます。

リーダーや集団のトップになると、重要感のニーズを満たす
ことができます。しかし、
同時に愛と繋がり
のニーズを満たせなくなり
ます。

リーダーの中には、この葛藤でうまくリーダーシップが
取れない場合があります。

また、正義を優先しようとする
と、愛情が邪魔をし、愛情を優先
すると、正義が邪魔をする場
があります。これも、重要感の
ニーズと愛と繋がり
のニーズの間で揺れている
のです。

特に、重要感のニーズには、「他者に認めてもらいたい」と
言うニーズがあります。
これが強いと、歪みのある
行動となり、逆に重要感
が満たされない状態を作り
出します。

なぜなら、重要感を満たす
状況になるためには、その
途中で、周りから否定され
る状況を超えないとなら
ないからです。

また、子どもが重要感の
ニーズをネガティブな形で
満たす例として、病気になる
と
言う場合があります。これは、
心理的な面での症状だけで
なく、実際の体の状態とし
て
の症状が出てきます。鬱にな
ったり、体調不良になっ
たり、中には体が動かなくな
ったり、重い病気になって
しまう場合もあります。また
は、不機嫌な感情をアピー
ルしたり、家庭内暴力のよ
うに暴れたりします。

そうなることによって、周
り
の人の関心が自分に向くこ
とによってニーズを満たし
た
経験により、その状態はさ
らに強化して行きます。

悩みごとの相談の中には、
このニーズを満たす為に、
悩みたくて悩みを作り出し
て
いる場合があります。

本人の顕在意識では、気付いていませんが、潜在意識が自分を特別な存在として扱って貰えるニーズを満たそうと、そのような症状や行動をとらせているのです。このニーズを満たそうとする仕組みを知ることによって、そのネガティブな状況から抜け出すことができます。

愛と繋がりへのニーズにもネガティブな要素があります。例えば、青年期の問題行動や非行などが、彼らの属する集団の繋がりから来ている場合がそうです。問題行動などを一緒に取ることによって、集団の中で認められ、愛と繋がりへのニーズを満たすことができるからです。

よって、どのような集団と繋がりを持つかが、とても重要となります。なぜなら、人は集団から期待された通りの行動をとるからです。ですので、よく言われる言葉に、

「自分のなりたい人達のグループに入って行くこと。」

すると、自分自身が、一緒にいる人達の影響を受けて、その人物と同じように、変化していることに気がつくでしょう。

次のような実例があります、

「自分のいつも一緒にいる友人5人の年収の平均は自分の年収と同じである。もし、年収の高いグループの中に入って行けば、自分の年収も高くなる。」

また、或る時、成功している社長が、次のようなアドバイスをくれました。

「いつも愚痴を言い合っているような居酒屋には行くな。」

なぜなら、そこでの繋がりへのニーズを満たすために、愚痴を言う自分を作り上げてしまうからです。

リストカット症候群なども、重要感のニーズと愛と繋がりへのニーズをネガティブな形で満たそうとすることが原因になっています。

リストカットすることによって、周りから注目され、重要感のニーズを満たすことができます。または、リストカットを経験した仲間との感情の共有と、繋がりを感じるすることができます。

このように、何のニーズを満たすための行動なのかが、わかってくると、ネガティブな形でニーズを満たすのではなく、別の方法で同じニーズを満たすことにより、ネガティブな行動をより良い行動に変えて行くことができます。

重要感を満たすニーズは、他者に認めてもらうのではなく、自分の中で基準をつくり、その基準を満たすことにより達成感や成功感を感じるようにすれば、ネガティブな要素は入らなくなってきました。

すると、成長というスピリチュアルニーズへと発展して行きます。

愛と繋がりニーズも、貰うことではなく、自分から与えるようにすることによって、より多くの愛と繋がりニーズを満たすことができます。

愛情に対するレベルは三段階あります。

受け取るだけのレベル。

ギブ アンド テイクのレベル。

与えるレベル。

実は、見返りを求めないで、与える愛の方が、自分の中に起きる、愛の感情は強いのです。

このレベルになると、貢献というスピリチュアルニーズへと発展して行きます。

成長のニーズ・貢献のニーズ

このニーズはスピリチュアルニーズと呼ばれ、ネガティブな要素が入ってきません。もし、成長のニーズを満たそうとしているのに、成長している自分を評価してもらえないことに不満を感じているとしたら、それは成長のニーズを満たそうとしているのではなく、重要感のネガティブなニーズを満たそうとしていることとなります。

また、貢献のニーズを満たそうとしているのに、貢献していることに対して、感謝してもらえない不満を感じているとしたら、それは、貢献のニーズを満たそうとしているのではなく、愛と繋がりニーズのネガティブなニーズを満たそうとしていることとなります。

それでは、ここで、あなたの書き出した101個の目標を振り帰って下さい。
それらは、どのニーズを満たしてくれますか。

ニーズの中には、必ず6つのニーズが含まれています。
6つの中の一つ、または二つ、三つといくつかのニーズを満たそうとしています。

世界のトップコーチのアンソニー・ロビンスは、
「スピリチュアルニーズの成長と貢献のニーズを満たすようにすると良い」
と4年前に教えてくれました。

この言葉の意味の深さを、
私も、いろいろ体験する中で確かにそうだと思うようになりました。

それでは、
自分の101個の目標を眺めながら、自分がどのようなニーズを満たそうとしているの
かももう一度振り返ってみて下さい。

特に、ネガティブな形で自分のニーズを満たそうとしていないかに注意してください。
もし、ネガティブな要素があったら、それを、ポジティブな形でニーズを満たす別の方
法に置き換えられないか、考えてみて下さい。

また、その目標を達成したい理由も考えて下さい。

例えば、
「フェラーリを所有したい。」と目標があったら。
「なぜですか？」と言う質問を自分自身にしてみてください。

「フェラーリに乗っている自分を自慢してみたい！」のか
「フェラーリの美しさに惚れている」のか・・・

それを所有していることによる自己重要感を満たすためなのか？
自分が学び成長し貢献した象徴としての金字塔なのか？

6つのニーズから自分自身の目標や欲求を分析してみてください。
そうすることで、自分が本当は何を求めているのか見えてきます。

あなたが、6つのニーズをどのように満たそうとしているのか感じて下さい。

問3. あなたは6つのニーズをどのように満たそうとしていますか。

自分が何を求めているのか探っていくと、人は目標を達成したことにより得られる感情を求めていることに気付くはずです。

使え切れないお金があって、大豪邸に住んでいても、毎日が不安で、イライラして、不機嫌な日々を送っているとしたら、そんな人生をあなたは望みますか？

もちろん望まないでしょう。

究極のことを言うと、

何を達成したかではなくて、どのような感情になれるかが重要なのです。

さらに言うと、

「あなたは、人生とはどんな感情を常に感じている人物なのか？」ということが重要になってきます。

さらに、

その感情が、すでに幸せを感じていて、情熱のエネルギーを増大させてゆけるなら、その人生はすでに成功していると言えます。

だから、次のように言うメンターもいます。

「人生で何を成すかではなく、どんな人物になるか。」

それが重要なのです。

先に、自分を変えるのです！

すると・・・あなたの考え方も行動も変わります。

そして、あなたの存在している世界の全てが変わり始めます！

今はまだ信じる事ができないかもしれませんが、本当なのです。

あなたが変わると、あなたを取り巻く世界が変わるのです！

ここで、改訂前には、書いていなかった「人生を変える」最強の秘密について書きたいと思います。

**あなたの人生を劇的に変える最強の秘密とは、
あなたの潜在意識にあるセルフイメージを書き換えることなのです。**

「どんな人物になりたいか？」理想の自分自身のイメージを潜在意識の中に刷り込むと無限の可能性を持つ潜在能力の力を活用して、そのイメージを現実化して行くことが可能なのです。このことは、私自身の体験だけでなく、実際に何人もの人に実践して貰った結果からも、潜在意識の中にあるセルフイメージを書き換えたとたん、劇的に人生が変わるのを確認しています。

その潜在意識のセルフイメージを書き換えるためにも、
まずは、どんな人物になりたいのかを明確にしておく必要があります。

それでは、
究極の理想の人生を生きたセルフイメージがどのようなものか探ってみましょう。

セッション5

究極の理想の人生を送った自分自身の生涯とは？

ここまで、時間をかけて、何を求めているのかを感じて頂いたのには、理由があります。それが見つからないと、安易に目標設定しても、目標が揺らいでしまうからです。

そうすると、どこにたどり着くでもなく、結局は元の不満を抱えた状態に戻ってしまうか、なかなか先に進まない結果を生みます。

あなたがこの人生で、本当に求めているものが何かを発見できれば、あなたはこれから進むべき方向が明確になり、迷うことはなくなります。そして、今すべきことも明確になってきます。

では、あなたは、人生にどんな意義や目的を持ち、どんな役割の中で使命を感じ、その使命を達成してゆくのでしょうか？
これから、その人物像を明確にして行きましょう。

その方法として、
まず、あなたの役割を明確にし、その役割としてどのような人物になることが理想なのか明確にして行きましょう。

では、あなたの役割について確認して行きましょう。

仕事中心の方は、仕事の面だけの役割しか頭にならなく感じるかもしれませんが、他にも重要な役割があることを確認しながら、書き出してみましょう。

特に、家庭における役割には真剣に向き合ってください。
あなたが、101個の目標を書き出した時、その内容がビジネスにおける成功のみであったり、個人的な業績の達成についての内容が多い場合、家庭面における目標がどれだけあるかを振り返ってみることが重要です。

結果的に、ビジネスにおける成功も家庭における成功があつて初めて意味を持ちます。

今、家庭内において不満がないとしても、それがあたり前だと思わないことです。

失った時に、その重要性を理解することができます。

もし、不満がないとしたら、そのことに感謝をし、さらなる家庭内での役割についても考えておくことが、さらに素晴らしい人生へと繋がって行きます。

では、あなたの役割を確認しましょう。

問6．あなたの役割をすべて書き出して下さい。

あなたの現在の役割は何ですか。思いつくものを全て書き出して下さい。

仕事面、プライベート面、家族、地域、友人、その他所属しているグループでの役割など、すべて書き出して下さい。

たくさん役割があるはずですよ。

もしかすると、その中の一つを最優先しているかもしれません。

人生の後半に、自分の人生を振り返って、後悔が残るとしたら、役割の中の偏りが極端で、バランスが崩れていることが原因になっている場合があります。

リーダーシップの世界的な権威と言われるジョン・C・マクスウェルと昼食をした時に、最も優先している価値観が何かと言う話しになり、ジョン・C・マクスウェルは「バランス」だと答えました。

私も、その当時はバランスが大切だと言われても実感はなかったのですが、その後の人生の経験を得て、バランスの重要性を学ぶことができました。

特に、人生のパートナー（夫婦）と仕事とのバランスは重要です。家族との関係も重要です。なぜなら、人生の意義・目的を発見するなかで、基本になる部分だからです。

多くの成功者が共通して強調しています。

「夫婦のコミュニケーションがとれていることが、
グローバル・リーダーシップの元になる。」と・・・

男性は、どのように男性ホルモンのテストステロンが上昇するかを研究すると、男性が本来、どのような行動をする傾向があるのかが解ります。

男性は、大きな目標を立て、それを達成した時にテストステロンが大きく上昇します。つまり、男性は、ホルモンの変化から推測すると、人生において大きな目標を達成することが重要であると感じるように創られているということです。

つまり、男性は狩りをして、家族や仲間の為に獲物（目標）を獲得（達成）するように創られているのです。

しかし、最近の世の中をみると、その目的を達成するために、本来何のために目標を達成しようとしていたのか忘れてしまいます。

人生の中で、仕事面の大きな目標を達成し、物質的には人も羨むようなものを手に入れているのに、家庭が崩壊してしまう危険性もあるのです。

※ただし、年収3千万以上の男性を調べると、人生のある時期に、ビジネスのみにフォーカスする時期が必ずあるとも言われています。

逆に、女性の場合は、どのように女性ホルモンのオキシトシンが上昇するかを研究することにより、女性が本来、どのような行動をする傾向があるのかが解ります。

それによると、女性の場合、男性を向上させること、家庭や仲間が属する組織を守ることが重要であると感じるようになってきています。

例をあげるなら、女性は愛する男性を向上させようと言う心理が働きます。

それによって、男性に対して向上させよう働きかけを行うのですが、時にそのことが、男性から拒絶されてしまいます。すると、そのエネルギーは子どもに向けられます。

そして、自分の子どもを向上させようと、エネルギーを注ぐのです。

そのような心理から、子育てにおける過ちが生じることがあります。

女性の「向上癖」とも言えるエネルギーが仕事の面で働くと、その会社の組織が向上し、発展させる力にもなります。よって、女性社長が大きな成功を達成する場面があるのはそのような効果が有効に働いている場合です。ただし、本来は愛する男性の向上、家族の向上に対するエネルギーから生じているので、このバランスが崩れている可能性があります。ジョン・グレイ博士によると、起業家として成功している女性の場合、癌の発生率が非常に高いと話していました。これは、バランスを崩して無理をしているからな

のではないのでしょうか。

自分自身の心理的なバランスを取ることは重要です。

さらに、自分の役割の中でもバランスをとることが重要です。

それでは、次に自分自身の役割の中でどのような人物になりたいか考えてみましょう。

これから紹介するワークは、私も数回同じようなワークを受けて実際に書き出したことのあるワークです。静かな場所に行き、一人になる時間を確保して、実際にその場にいる様子を想像しながら行なってみて下さい。もの凄く重要なインスピレーションが降りて来ることがあります。

問7. あなたは、あなたの役割の中で、どのような人物になりたいですか。

これから、次のSF映画のようなシーンをイメージしてください。

あなたが、時空を超えてある場所にいます。

その場所とは、重要な人物の葬儀会場です。

どうやら、その亡くなった人物は、あなたがこんな人になれば最高だと思える理想の人生を送ったようです。あなたが憧れる数々の偉業を達成してきたことや沢山の仲間達と人生を楽しんで来た様子が数多くの参列者の表情から伺えます。

もし、その人物が生きていれば、あなたのメンターになってもらいたいと思うほど、あなたの理想の人生を送った人物の葬式にあなたは参列しています。

今あなたは、葬式の会場の席に座っています。

すると、そこには、あなたの究極の理想とも言える人物の遺影が飾ってあります。

良く見ると、その写真は、未来のあなた自身なのです。

最高の人生を送ったあなた自身の写真が飾られているのです。

そこに、現在のあなた自身が時空を越えて参列しているのです。

そして、家族の代表者が、理想の人生を終えたあなたについて感謝の気持ちを持ちながらスピーチします。

そして、家族の代表者は、あなたがどのような人物だったか話しはじめます。

次に、親友やビジネスパートナーや、あなたの役割に関係した人物があなたの生き様

について語り始めます。

その様子を観ているあなたがそこにいます。

そこでは、どのようなことが語られているでしょうか？

実際に、あなたが理想の未来を生きて行くパラレルワールドがあり、時空を越えてあなたの意識が未来の理想の人生を生きたあなた自身の葬式に出席しているとしたら、その未来はどのような様子でしょうか？ 実際にその場にいる自分になりきって書き出してみてください。

左脳的な思考の強い方は、「そんなことをして、どんな意味があるのか？」と思うかもしれませんが、リアルに想像して対話する効果はもの凄く素晴らしいアイデアを与えてくれるのです。

あのナポレン・ヒルが頻繁に歴史上の偉人達をイメージして想像上の会議を行っていたことを知っていますか？

そのことによってナポレオン・ヒルは素晴らしいアイデアを得たと自ら語っています。

想像上の対話であってもリアルにイメージすると本当に自分で考えたとは思えないようなメッセージを貰うことができるのです。

騙されたと思ってもかまわないので、実際に時間を確保してイメージしてみてください。いまのあなたにとって、最も必要で重要なメッセージが得られるかもしれません。

それでは、実際にその場面を想像して、その様子を書き取ってください。

[究極の理想の人生を送ったあなたとあなたの役割との関係] 役割 1
あなたの人生が終わった時、あなたの役割（ ）の代表者は、
あなたがどのような人物だったと言うのでしょうか。

どのような言葉が出てくるか、実際に想像したイメージ上の人物が口にしたことやその様子をすべて書き出してみてください。

あなたの役割（ ）の代表者の言葉

セッション 6

理想の人生を終えた自分自身との対話

そして、さらに SF 映画のようなシーンが続きます。

未来のあなた自身の葬式が終了し、あなたは会場を去ろうとします。

すると、不思議なことが起こります。

あなたを呼びとめる声が聞こえます。

温かい、優しい声で、あなたに語りかけます。

振り返ると、そこには究極とも言える理想の人生を終え、この世を去った未来のあなた自身が立っています。

そして、理想の人生を終えたあなた自身が、現在のあなたに語りかけます。

その未来のあなたはどのような人物でしょうか？

そして、どんなことをあなたに話しかけて来るのでしょうか？

あなたの潜在意識の無限の力を使って、現在の自分自身に理想の人生を終えた自分自身が何を語りかけるか書き出してみましよう。

潜在意識の力を使うために、必ずメッセージが貰えると信じて書いてみましょう。
すると、無意識が感じている必要な情報が書かれるはずです。

私は、一時期にスピリチャルな探求に集中していた時期があります。その時、瞑想中にハイヤーセルフからメッセージを貰うワークを行なったことがあります。

ハイヤーセルフとは未来の自分自身とも言われています。

もし、そのような存在があなたを見守っているとしたら・・・

何か大切なメッセージを送ってくれるかもしれません。

そのような囁くようなメッセージをもキャッチするつもりで書いてみて下さい。

さらに、あなたは、理想の人生を終えた、あなた自身に質問をすることができます。ただし、その質問は5つだけ許されるとします。

あなたは、どんな5つの質問をしますか？

そして、その質問に、理想の人生を終えたあなた自身が答えます。何と答えてくれますか。

これから書かれる文章は、とても重要です。不思議なことに、後で読み返すと、自分で書いたとは思えないことが書かれていることがあります。

本当に、理想の自分自身とコンタクトが取れ、現在の自分にとって必要な情報が得られると信じて書いて下さい。

そのように信じることによって、あなたの可能性を制限しているリミッティング・ビリーフがはずれ、あなたの潜在意識が感じている必要な情報が書かれるはずです。

カウンセリングの手法でエンプティージャーという手法があります。椅子を用意して、そこに架空の人物が座っているとイメージして対話して行く方法です。

例えば、幼少の時の自分自身であったり、無くなった人物であったり、自分の中の肺や胃などの臓器であったり、その人物や対象となるものがその椅子に座っているとイメージするのです。また、その椅子に座って、その人物になりきって感じる事を口にしてみたりします。カウンセリングにおいて、この手法で顕在意識では浮かばなかった問題の真相が発見できたり、カウンセリングの効果が飛躍的に改善したりします。

もし、必要であれば、椅子を1つ用意して、そこに理想の人生を送った未来のあなた自身に座ってもらってください。

そして、聞きたいことを質問してみてください。

そして、次にその椅子に自分で座って、未来の自分になりきって答えるのです。その時、未来の自分になりきったあなたがどのように感じるかも体感して下さい。

セッション7

理想の人生を終えたあなた自身に対する、5つの質問。

質問9．あなたは、理想の人生を終えたあなた自身に5つの質問が許されました。何を質問しますか。

[現在のあなたが、理想の人生を終えたあなた自身への質問] 一つ目の質問

理想の人生を終えたあなた自身の答え

[現在のあなたが、理想の人生を終えたあなた自身への質問] 最後の質問

理想の人生を終えたあなた自身の答え

ここまで、来たら、一度ノートを閉じて、時間をとりましょう。

そして、しばらくしてから、ここに書かれた文章を読み返して下さい。

さらに、最初からのワークを振り返って下さい。
それを終えてから、最後のワークに進みましょう。

セッション 8

理想の自分自身にセルフイメージを書き換える！

ここまでのワークを終えて、自分がどんな人生を望んでいるのか見えて来たはずですよ。

ここで、「人生を変える」もっとも重要なワークをして頂きます。

これから紹介するワークは、私が数多くのメンターから学んだことの中でも、人生を変えることにおいて最も影響力が強く劇的な効果ができると確信している内容です。

そのことを行なうと、本当に人生が変わります。

実際に、私が直接関わった人の中にも、これから紹介する内容に取り組んで劇的に人生を変えた方が多数でています。

この内容は、最初に「人生を変えるノート」の文章を書いた時には触れていませんでした。

なぜなら、以前もその方法については学んで知っていましたが、これから紹介する内容のことはするだけで、思考方法が変わり、行動が変わり、実際に人生が変わる効果がこれほどまであるとは思っていなかったからです。

そして今回、その内容を「人生を変えるノート」に書き入れるべきだと思ったことが、改訂版を書くことにした一番の動機でもあります。

では、そのことについてこれから紹介させていただきます。

まず最初に、重要な事実を紹介します。

それは・・・

あなたの人生は、
あなたの潜在意識の中にあるセルフイメージのとおりになっているという事実です。

もし、あなたが豊かでないとしたら、幸せでないとしたら、
そのような状況になっているのは、回りの環境のせいではなく、

あなた自身の潜在意識の中に、そのような自分自身を創造するセルフイメージが存在しているということなのです。

そして、あなたが、顕在意識で、人生を変えようと意識して努力しても、潜在意識にあるセルフイメージが変わらない限り、潜在意識の中にあるセルフイメージの通りに自動的に引き戻されてしまうのです。

人生を変えるには、この効果を逆に利用することです。

つまり、潜在意識の中にあるセルフイメージを先に書き換えれば、あなたの人生も自動的に書き換えたセルフイメージの通りになるように、無限の可能性を持つ潜在能力が自動的に働き始めるのです。

この効果が、あなたが驚くほどの劇的な変化となるのです。

では、これからあなたの潜在意識にあるあなたのセルフイメージを書き換えます。

それには、どのようにあなたのセルフイメージを書き変えるか理想の自分自身を明確にする必要があります。

そのために、これまでのワークが意味と持ってきます。

すでに理想の人生を送ったあなた自身と、想像上の会話をしたはずですよ。

では、その“セルフイメージ”をさらに明確に書き出してみましょ。

質問10. あなたの理想のセルフイメージはどのような人物像でしょうか？

どんな人物ですか？

どんなことを毎日していますか？

常にどんなことを考えているでしょうか？

言葉使いは？ 姿勢は？

その人物の特長を一言で言うとどんな言葉になりますか？

書き出してみましょ。

ここで、重要になって来るのは、どのような言葉を使い、どのように表現するかです。
また、自分自身がどのような行動をとる人物なのかも表現して下さい。
行動の指針となる要素が入っていると、新しい習慣が形成され人生が変化するのが加速して行きます。

書き始めると、どのように書いて良いかわからなくなり、手が止まってしまう場合もあるかもしれませんが、まずは書き出してみることが重要です。
実際に書いてみると、さらに良くしたり、深めたりすることができます。
書いてみないと内容が自分にとって良いのか悪いのかも感じるできません。

言葉で表現することが必要です。

不思議なもので、言葉にすると・・・
その言葉がパワーを持ち始めるのです。

自分の中で、「なんとなくこんな感じ。」と抽象的なままだと現実化してこないことがあります。

例えば、新しい病気が蔓延して来た時、
その病気に病名をつけると、その病気の治療法が急激に進みます。
病名が無いままだと、治療法も開発しにくいのです。

これと同じで、
あなたのセルフイメージの要素を言葉にして行くと理想のあなたへの変化も実現しやすくなります。
さらに、あなたが望む世界も創造しやすくなるのです。

だから、言葉にして書き出して下さい。

または、理想のモデルとなる人物の映像や写真を活用することも有効です。
ただし、写真のみのイメージだけではなく言葉にすることをお薦めします。

完成したら、その文章を活用して、潜在意識にあるセルフイメージを書き換えて行きます。

その方法については、これから最後に最もシンプルな方法を紹介します。

その方法とは、

毎朝と毎晩、理想のセルフイメージの言葉を使ってビジュアライズしながらその人物になっている自分自身を体感するのです。

その具体的な方法としては、沢山方法がありますが、自分がやりやすい方法で毎日取組んで下さい。

私が実際に行なった方法をいくつか紹介します。

- ・ 音楽に合わせて、身体を動かしながら「私は〇〇だ！」とセルフイメージを刷り込む。
- ・ 瞑想しながら、セルフイメージをビジュアライズする。
- ・ 理想のセルフイメージになるムービーをつくって繰り返し観る。
- ・ 理想のセルフイメージになる文章を音楽と共に吹き込んで繰り返し聴く。
- ・ ランニングなどの運動をしながらセルフイメージをビジュアライズする。

実際に私が実践したことは、教えて貰ったことや自分で工夫したことなど、他にも沢山あります。

実際に、長く続けられたことや、正直、数日しか続けられなかったことなど沢山ありました。

実際にあなたがこのようなことに取組み始めると、私が感じたように、

「こんなことをやって何になるのか？」と思うかもしれません。

例えそのように感じたとしても、最低でも3ヶ月間は実行してみてください。

実際に毎日繰り返していると次のようなことが起きてきます。

- ・ 「〇〇をやってみよう！」と考えが浮かぶことがある。
- ・ 「閃いた！」ってアイデアを思いつくことがある。
- ・ 本屋に行くと「この本を読んでみようかな・・・」と興味が湧くことがある。
- ・ 「〇〇に行ってみよう！」「〇〇をやってみよう！」「〇〇に連絡してみよう！」と行動を即す考えが湧くことがある。

そのようなインスピレーションが起こったら、

それを実行するのです！

この行動の積み重ねが、あなたの人生をリアルに変えて行きます。

潜在意識にあるセルフイメージが書き変わって来ると、無限の可能性を持つ潜在能力が「人生を変える」具体的な方法についてメッセージを送ってきます。それをキャッチして実際に行動することが重要なのです。

これは、“人生を変える”最も重要な秘密なのですが、多くの人は心の底から信じていないので、実行しても三日間程度しか続きません。
だから、この秘密の凄さを実際に体験することができないのです。

まずは、3ヶ月間は信じて実行してみてください。
本当に信じて実行すると、その効果が感じられるはずですよ。
さらに、それを習慣化してしまえば、数年後には、
明らかに人生が変わった実感を伴ったあなたがそこにいるはずですよ。

さらには、自分の住んでいる空間を変えたり、ファッションや髪型を変えることからセルフイメージを変える方法もあります。

それについては、本にしたら2冊分程度の内容をブログに書いているので、そちらを参考にしてください。

Rich Longze Business Lifestyle

<http://richlongze.com>

最後に重要なので、「人生を変えるためには、何をしたらよいか？」
この「人生を変えるノート」で伝えたいことを簡潔に表現したいと思います。

人生を変えるには、

あなたの潜在意識にあるセルフイメージを書き換え、
潜在意識が導く行動を実際に実行する！

ただ、それだけです。

それをするだけで、あなたの人生は激変します。

これが、“人生を変える究極の秘密”です！

あとは、あなたがそれを実行するかしないかにかかっています。

大切なので、もう一度、別の言葉で書きます。

あなたの中には、この宇宙を創造した創造主の無限のパワーが眠っています。
その力を覚醒させ活用するために行動を開始するのです！

すると、

あなたは変わり、あなたの行動が変わり、あなたの住む世界が変わります！

それが、あなたがそこにいる意味であり目的です。
それをやり遂げることがあなたのミッションです。

そうです！

あなたは、偉大なる存在なのです！

あとがき

数年前に書いた「人生を変えるノート」を書き換えたのには、理由があります。

今、時代は転換期を向かえていて、その中では、旧態依然のままでは物事が成り立たなくなってきました。常に成長し進化することが、以前よりもさらに求められています。そのような時代の変化の中で、すでにあなたも感じているように、人生を必然的に変えなければならない状況に追い込まれている人達も増えています。

実際に、私の回りでも、「人生を変えたい！」と切に願っている人達が沢山います。

さらに、世界経済も危機的な状況にあると言われているように、世界のあり方も大きく変化する可能性があります。

この不安定な状況の中で、どのように生きるべきなのか悩みを抱えている方もいるかもしれません。ただし、私は、このタイミングをチャンスだと考えています。

自分の人生を変えるチャンスです！

あなたが、あなたの才能を活かして、あなたの大好きなことでライフワークを確立して世界に貢献するチャンスだと思います。

そして、あなたが人生を変えて始めると、あなたは必然的にリーダーにもなります。

今、世界は転換期を向かえているので、新しい生き方に挑戦する沢山のリーダーを必要としています。

あなたが、今、「人生を変える！」と決意して実践し始めれば、あなたもいずれリーダーとなる時期がくるはずです。

そして、あなたは、生き甲斐を持ち豊かで幸せに生きる方法を伝えることによって、多くの人々を導くようになります。

あなたが、今、この文章を読んでいるということは、あなたにもそのミッションがあるということかもしれません。

私もそのような人生のミッションを感じています。だから、それに挑戦して行こうと思っています。

この改訂版「人生を変えるノート」を書き直したのも、その人生のミッションに挑戦するためです。それもあって、この冊子は、無料で配布することに決めたのです。

もし、あなたが、この「人生を変えるノート」が少しでも参考になったとしたら、より多くの“人生を変えたい！”と思っている方にこの冊子を紹介して頂ければと思っています。

なぜなら、人生を変えた先には、必ずと言って良いほど、世界のために貢献するリーダー達が生まれると思っているからです。

そして、地球全体を豊かで幸せな世界にする起業家（リーダー）が、生き甲斐のある雇用を生み出し、地球環境を自然が豊かで持続可能になるように、新たなライフスタイルを創造して行くと信じているからです。

私は、いろいろなことに挑戦して来ましたが、結局、私の人生の軸となる部分には教育があると結論に至りました。そして、私のミッションは結局のところ教育にあることを悟りました。

そして、私の人生のミッションは、

「地球全体の自然や環境を考えながら、

世界をより豊かに幸せにするような起業家（リーダー）を育成すること」だと考えています。

そして、その最初の取組みは、

自分自身の人生をより豊かに幸せに変えることから出発すると考えています。

では、そのためにはどうしたらよいのか？

その方法についてさらに探求し実践しながら、より多くの人に体験を通して学んだことを紹介して行こうと考えています。

私も、過去に様々な障害や問題に直面し、悩み葛藤してきましたが、振り返ってみると、それらの出来事も現在に至るための導きだったように感じるようになりました。

実際、それらの心理的な痛みを伴った出来事に出会っていなかったら、この文章を書くこ

とはなかったのです。

だからこそ、“私はここにいる！”のだと感じています。

これからすくなくとも1年間は、「起業家育成（リーダーの育成）」に挑戦しようと思っています。

この小冊子は、2014年に私がそのことに挑戦する決意の証明として、
「人生を変えるノート」の改訂版を書き、
最初のファーストステップとして無料配布を開始します。

さらに、メルマガやブログなどのセルフメディアを通して、
自分自身のミッションに挑戦するために情報発信して行こうと決意しています。

新しい年を向かえた今日、
新年の挨拶の気持ちもこめて、
この改訂版「人生を変えるノート」をあなたへプレゼントさせていただきます。

2014年1月1日

Richard Longze

『人生を変えるノート』メルマガ登録はこちら

↓↓↓

<https://39auto.biz/chinesebusiness/touroku/entry1.htm>

2014年は起業（ライフワークを確立）して成功する方法にフォーカスして
情報発信して行きます！