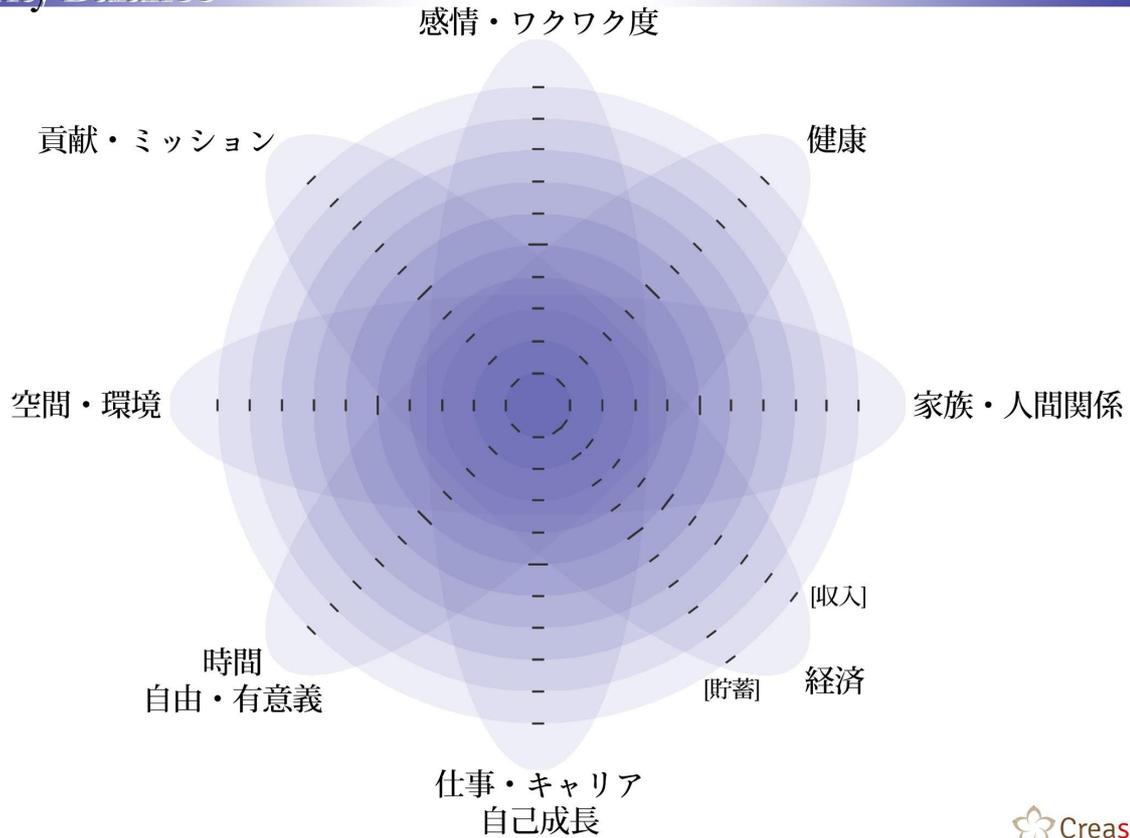


Step1. 目標の明確化

①現状確認

Priority Balance



②最も影響のある領域を特定

・最も点数が低い、もしくは改善したい領域はどれか？

・その領域において、10点満点、満足できる条件は何か？

③明確なゴール設定

- ・ 10 点満点の条件から、明確な目標へ落とし込む

《10 点満点の条件は?》

20 / / : _____

20 / / : _____

20 / / : _____

20 / / : _____

20 / / : _____

20 / / : _____

《私の目標》

Step2. 目的の明確化

1. 価値観の明確化

◇ 自分の価値観を明確にする

ワーク 1

Q1. あなたにとって人生とはなんですか？

- ・
- ・
- ・

Q2. あなたの人生において、最も重要なものはなんですか？

- ・
- ・
- ・

Q3. Q2 の回答は、あなたに何(どんな感情)をもたらしますか？

- ・
- ・
- ・

ワーク 2

Q1. 自分で思う価値観の上位 5 つを挙げて下さい

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

Q2. その 5 つを大切なものから順位付けして下さい

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Q3. あなたの現在の生活についてお聞きします。各問に対して、上位3つを記入して下さい。

1. 何について学んでいますか？

() () ()

2. 頭のなかでいつも何について考えていることが多いですか？

() () ()

3. 自由になるお金の中で、何にお金を使うことが多いですか？

() () ()

4. どんな物語に心を打たれますか？

() () ()

5. 自分のエネルギーが高いタスクは何ですか？

() () ()

6. 自由になる時間の中で、何に時間を使うことが多いですか？

() () ()

7. 頭のなかで自分に対する質問で多い質問はどんな質問ですか？

() () ()

Q4. Q2 と Q3 の内容を見て、違いを洗い出してください

Q5. このワークをやってみて気付いたこと発見したことは？

Q6. Q5 の気付きは、あなたの今後の人生に具体的にどう役立ちますか？

ワーク 3

Q1. 今後の人生において大切にしたいポジティブな感情上位 5 つを挙げて下さい。

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

Q2. Q1 の回答について順位付けをして下さい。

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

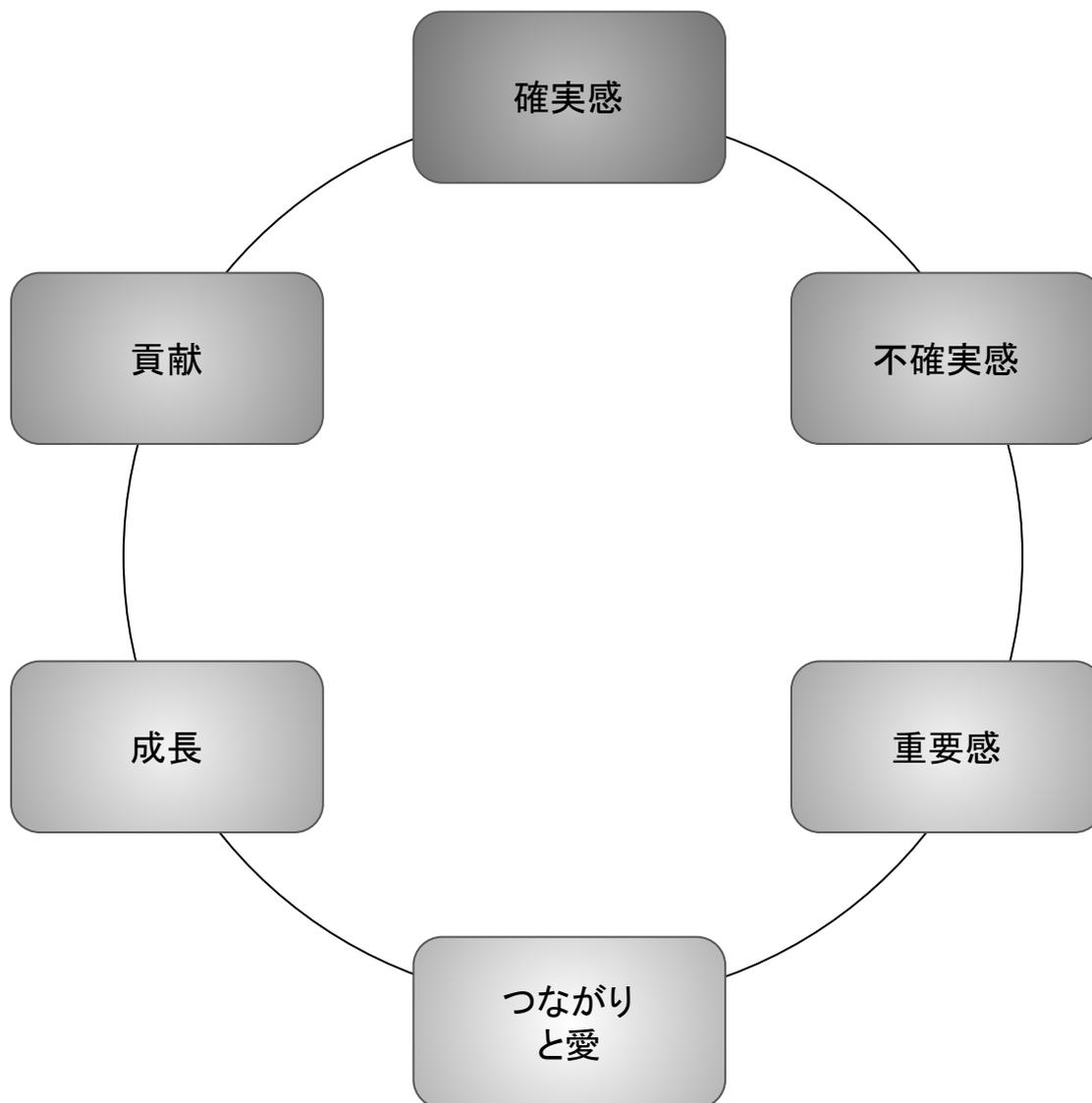
Q3. 1 位の感情を味わい切るためには、死ぬときにどのような『現実』を創り出している必要がありますか？

Q4. このワークをやってみて気付いたこと発見したことは？

Q5. Q4 の気付きは、あなたの今後の人生に具体的にどう役立ちますか？

人間の究極の目的は、下記の『6つの感情的ニーズ』だと言われている。

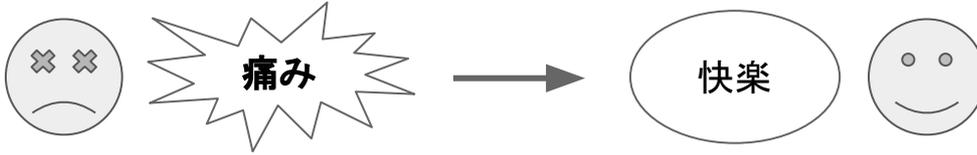
ワークの回答から、どの感情であるかを特定する。



《私の感情的ニーズは》

2. 絶対的理由の明確化

◇ 人間は『痛みを避け、快楽を求める』動物である



《痛み》が最大化すると、痛みから逃れるために人は決断する。

∧

《快楽》を味わいたくて、人は行動する。

◇ 感情は行動を生むエネルギーである

感情というエネルギーがなければ、人間は行動を起こすことができない

◇ 目標は『感情的な理由』と紐付いている必要がある

目標を手帳に書き込んだり、紙に書き出して壁に貼っていたとしても達成できない場合

その理由は『感情的な理由』が明確でないから。

◇ 目標を達成しないことを『痛み』に紐付ける

成功の対価を支払う覚悟はあるのか？

◇ 『成功しない』という選択をするのであれば、あなたはどんな対価を支払うことになるか？

私がこの目標を達成しないとき...

目標を達成しない限り、この現実が訪れる (犠牲・対価を支払っている)

◇ 成功のビジュアライゼーション

成功をありありとイメージし、感情的理由を特定する。

- 私はこれらのために、必ず目標を達成する必要がある!

理由1

理由2

理由3

Step3. リミティングビリーフの除去

前提:信念の理解

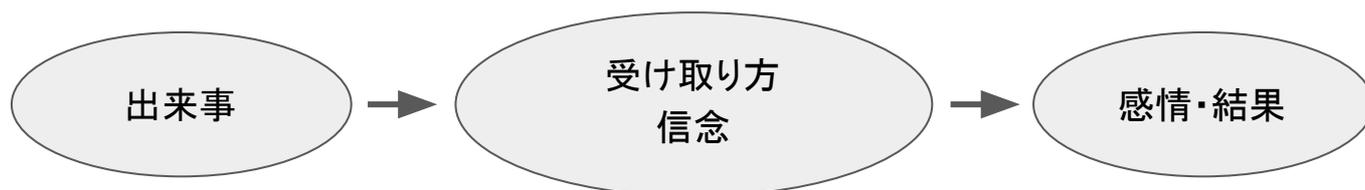
◇信念(Belief、固定概念)とは何か？

信念とは『あなたが信じていること』であり、事実とは関係ない。
信じた通りに人生を送っている。

多くの人が【出来事】が【感情や結果】を作り出すと思っている。
しかし、この世界は、それぞれの受け取り方で決まる。



【出来事】が【感情や結果】を作り出すなら、失恋や失業という出来事は、全員にとって同じ感情や結果をもたらすことになる。しかし、皆が同じ感情を抱くことはない。



【感情や結果】は、【出来事】そのものに影響されるものではなく、出来事を受けた当事者、その人の【受け取り方・信念】によって変化する。

この【受け取り方・信念】が、人それぞれのビリーフ(Belief)である。

あなたが出来ると信じようと、出来ないと思えば、どちらも正しい

If You Believe You You Can or You Can't Either Way You Are Right!!

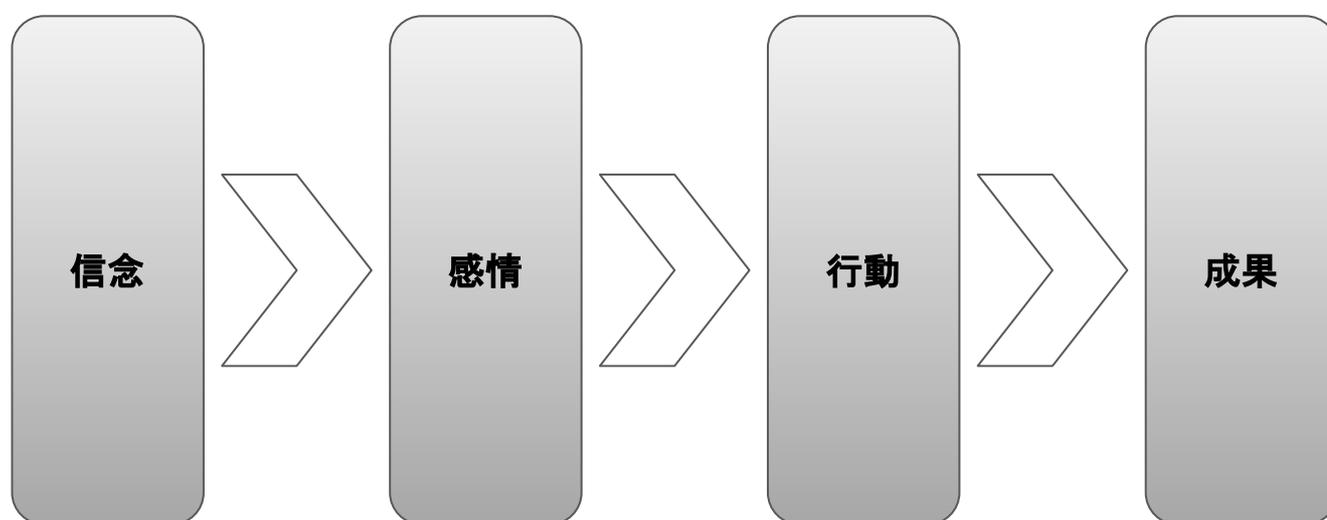
◇リミティングビリーフとは何か？

痛みの原因となるあなたが持つ意味付け
役に立たないビリーフ。

◇どのようにリミティングビリーフが形成されるか？

- | | |
|--------------|------------------|
| ①幼少期の経験(7歳前) | ⑤両親からのリミティングビリーフ |
| ②繰り返し | ⑥誤った信念のロールモデル |
| ③間違った証拠または解釈 | ⑦教育(または教育の欠如) |
| ④悪い意味付け | ⑧批評 |

◇行動のメカニズムを理解する



◇リミティングビリーフがあると行動出来ない

リミティングビリーフ=ネガティブな感情

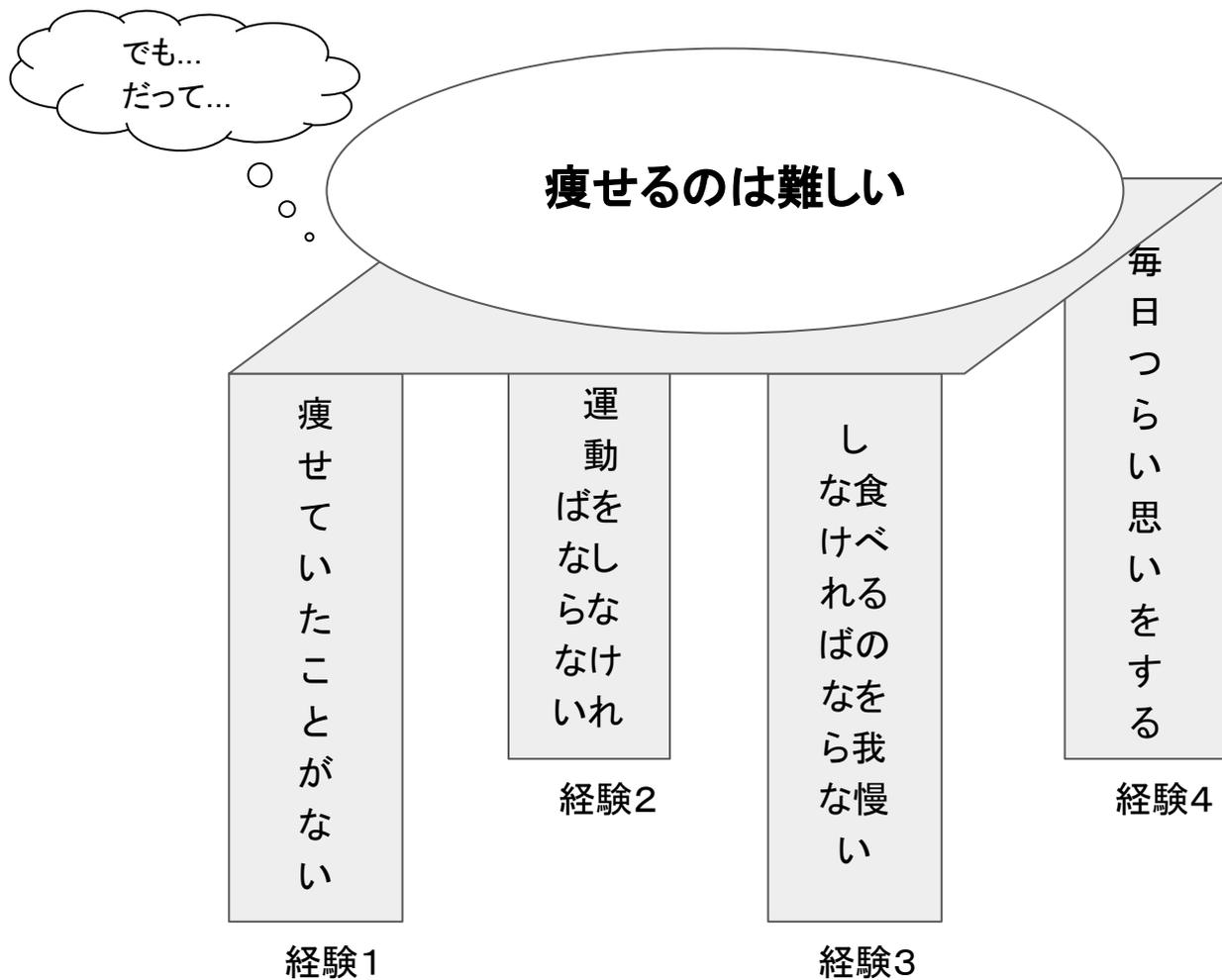
リミティングビリーフは、不安や恐れといったネガティブな感情を生み出すため、行動を起こせない。

仮に一時的に行動出来たとしても、長期的な成果へと繋がらない。

継続的な行動を生み出すためには、リミティングビリーフに対する確信を弱め、ポジティブな感情を生み出す新しい信念(エンパワリングビリーフ)を持つ必要がある。

◇信念は階層構造を持つ

1つの信念を、いくつかの信念により支えている



GOAL

目標に向かう間に出てくる

『でも……』がリミティングビリーフ

START

②リミティングビリーフの除去

◇リミティングビリーフを除去することは簡単な事である

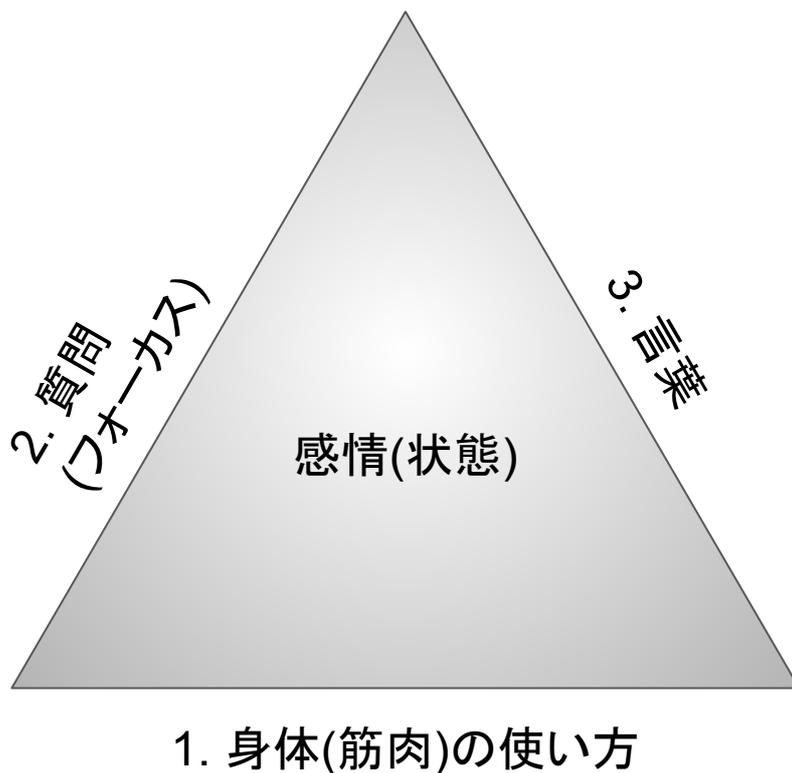
リミティングビリーフを除去するためには、
まずあなたが『リミティングビリーフを外す事は簡単だ』という信念を持つ必要がある。

◇リミティングビリーフを除去する方法

1. 嘘であることを証明する
2. 解釈を変える
3. 足りないなら補う
4. 古いパターンに傷をつけ、新しいパターンと置き換える

Step4. エンパワリングビリーフの除去

前提:感情のコントロール



◇ 感情(状態)は自分で作り出すことができる

感情(状態)が行動を生み、行動が結果を生む

成功の状態を作ることが成功の鍵!

1. 身体(筋肉)の使い方

- ◇ ネガティブな感情を感じる時は、ネガティブな感情を感じる身体の使い方をしている
- ◇ ポジティブな感情を感じる時は、ポジティブな感情を感じる身体の使い方をしている
- ◇ 『自信』や『決断』というのも状態の一つである 状態は変化し続ける
- ◇ 成功者は成功する体の使い方をしている

2. 質問(フォーカス)

- ◇ 質問がフォーカス(着眼点)を生み、フォーカスが感情を生む
- ◇ 全ての思考は 質問 から生まれる
- ◇ 人は一日に3万~6万の質問を自分自身に投げ掛けている
- ◇ ポジティブな感情を生み出す質問を意図的に行う。

3. 言葉

- ◇ 言葉はイメージを持ち、イメージは感情を生み出す
- ◇ ネガティブな状態をつくる言葉を使っていないか?
- ◇ 自分にパワーを与える言葉を使う

成功の状態を作ることが成功の鍵!

状態は自分で選択している!

② インカンテーション

◇ インカンテーションの目的

1. 新しい信念のインストール
2. ピークステート(最高の状態)をつくる

◇ 信念の形成

信念=感情+言葉

◇ インカンテーションとは何か？

- 1) 繰り返されるフレーズ (信じるためには、繰り返しが必要)
- 2) 感情を伴っていること つまり、【実感値が高いこと】

※実感値とは...

実際に物事、情景に接した時に得られる感情のこと。
まだ現実となっていない出来事に対して、あたかもその状態を実際に
生々しく感覚(感情)を得ること

- 3) incantation と In"can't"tation

インカンテーションがうまくいく根拠は何か？

◇ 世界的成功者たちの実例

- 1) エミール・クーエの治療成功率は 93%であった。
- 2) 全ての自己啓発系指導者は、インカンテーションを使っている。
アンソニー・ロビンズ、ブライアン・トレーシー、ナポレオン・ヒル、
ザ・シークレットに登場するメンターたち、等々。
- 3) モンキー・D・ルフィ(ONE PIECE)
「海賊王に俺はなる!!!!」
『Be Do Have』の法則。私はすでにその状態である。

成功者は、失敗者が絶対にしないようなことをする!

Step5. 戦略立案

正しい戦略がゴールへの最短の道を教えてくれる

◇正しい戦略を持っていないければ、今日、何をやるべきかが分からない

◇誰が正しい戦略を持っているか？

目標を持つということは、まだ到達したことのない地に向かうということ。
つまり、あなたの中に正しい戦略がある可能性は極めて低いということ。

- 1) 専門家に聞く:全ての分野においてたくさんの専門家がいる
- 2) 経験者に聞く:経験のある人から学ぶ
- 3) コーチを雇う:コーチ・コンサルタントを雇う

◇あなたが欲しい成果を手に行っている人は、あなたに必要な情報を持っている

「その人は、あなたの欲しい成果を手に行っているか？」

「その人は、自分以外の誰かを成功させているのか？」

プロジェクトプランを作成する

短期目標	絶対的な理由
この目標を達成することで最終的に欲しい感情	
エンパワリングビリーフ(対処法)	
キーサクセスファクター(KSF)	
重要アクションプラン	

Step7. 大量行動

自分のこれまでのやり方(考え方)で得たい結果が得られていないのなら、そのやり方(考え方)を変える必要がある。

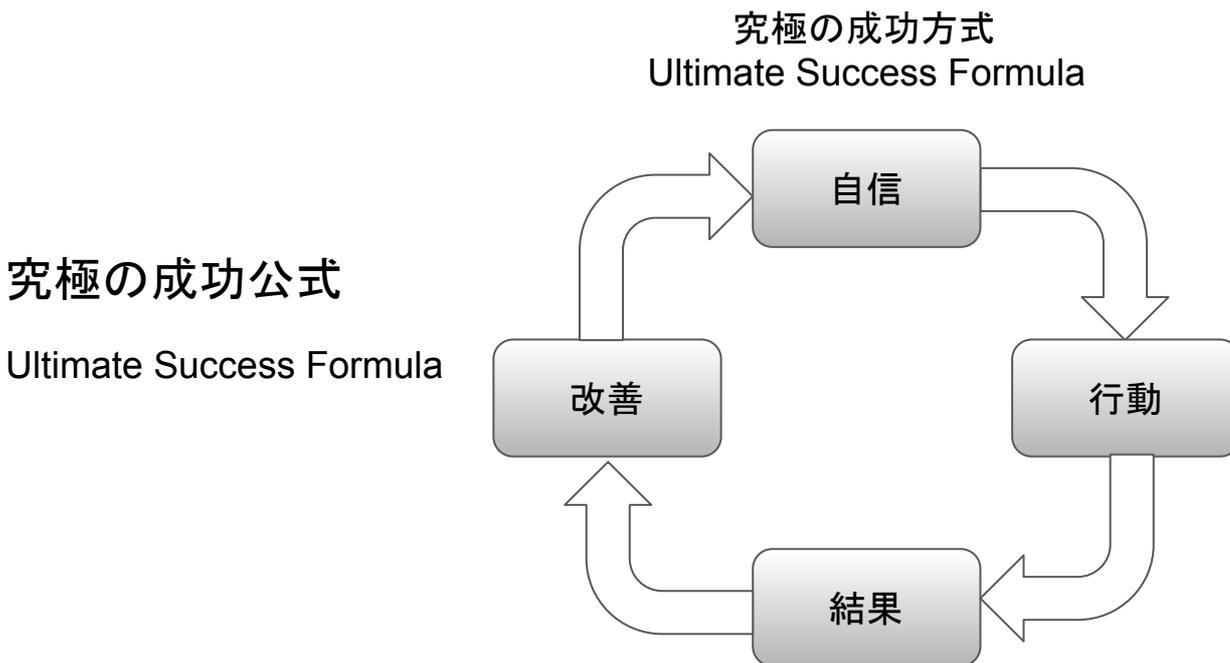
つまり、自身を壊しもう一度作り直す必要がある。

例えば、ダイエットをしようと決めたとする。
今までと同じように過ごしては、一向に体重は減らない。
体重を減らそうとするのならば
食事・運動など今までとは違う行動をしない限り、成果は得られない。

だから、これまでの行動を改めそれを修正する必要がある。

現実では【行動を改めないで】違う結果を望んでいる人が多い。

それをアンソニー・ロビンズは【**精神異常者**】と表現している。



あなたが諦めない限り、失敗は存在しない!

あるのはフィードバックだけだ!

Step8. 行動の習慣化

目標達成に必要な行動を習慣化しなければ、成果は一時的なものになってしまう。

継続的な成功の秘訣は習慣化のスキルにある。

【前提】人間の意志の力は弱い。

【習慣化の方法】

1. 感情的なご褒美を与える

■ 神経連想コンディショニング

- ・ 神経(NEURO)

情報伝達の役割を担う

- ・ 連想(ASSOCIATIVE)

あなたの神経連想が、何かに痛み、または喜びを結びつけることによって行動をコントロールする

- ・ コンディショニング (CONDITIONING)

永続的な変化の原因となるポジティブな行動、または感情を強化させるプロセス

2. 環境を整える