2022年をやる気あふれる１年にするために

今からやるべき３つのこと

心からの安らぎも情熱も手に入れて、人生の充実度をさらにアップ

CREARE.KK

2022年をやる気あふれる1年にするために

今からやるべき3つのこと

目次

全体像・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3

やる気あふれる人生の実現にはゴール設定が不可欠！・・・・4

①目標の明確化・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5

②ゴール設定・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6

③意識の活用・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・7

さいごに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8

筆者プロフィール・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・9

今からやるべき３つのこと

全体像

①目的の明確化

- 過去の経験からミッションを探す
- 人生のコンセプトを導き出す
- 未来へのビジョンを言語化する

↓

②ゴール設定

- 限界突破するゴールを定める
- 現状と目標の距離感を測る
- 人生全体のバランスを見る

↓

③意識の活用

- セルフイメージをゴールに合せる
- イメージに情感を込める
- アファメーションを繰り返す

やる気あふれる人生の実現には
ゴール設定が不可欠！

アメリカ労働省の調査では、リタイアした人の平均寿命は１年半だというデータがあります。つまり、**目標やゴールがないと人間の寿命は尽きてしまう**ということです。

明確な目的意識を持って毎日を過ごすことは、新たな知識や経験を積極的に吸収しようという姿勢を生み出しますが、それは脳細胞の活性化の格好のきっかけとなります。脳細胞が活性化されていれば、気力も体力もみなぎり、精神や肉体の機能が健康的で若々しく保たれ、それが外見的な見た目の若さにも影響してきます。

体が疲れやすい場合は、体の細胞、脳細胞も同様であると言えます。

やる気に満ちた充実した人生を謳歌するためには、それに向けた明確な意識や視点を持つことが、夢の実現のための非常に重要で、なおかつ最短ルートになります！

①目的の明確化

ゴール設定をする前にしておいていただきたいことは、ご自分がどんなことに魂からの情熱を感じ、その情熱を胸にどんな困難をも克服して突き進んでいける底力を発揮できるのか。その情熱の在り処と、ご自身の人生との一貫性を突き詰めていくことです。

そのために、次の３つの項目を具体的にしてみてください。１から順に、ご自身の人生を丁寧に振り返ることで、自ずとその「情熱」が何かに気付けるはずです。

過去＝ミッション

この世に生まれてきた以上、どなたにでも何かしらの**ミッション**があるはずです。
そのヒントは、**あなたの過去**にあります。
あなたが過去に**何かを克服した経験、あるいは、長い歳月や労力を費やして取り組んできたもの**。
それが**あなたの「ミッション」**に繋がる可能性があります。

現在＝コンセプト

そして、過去から見えてきた**ミッションを明確にする、つまり、言語化する**ことで、自分の内側にある「情熱」や「やりがい」を具体化していきます。
それが**あなたの人生の「コンセプト」**です。

未来＝ビジョン

そうする中で出てくる**今後への夢や目標**、それが**あなたの人生の「ビジョン」**となります。

②ゴール設定

①で目的が明確化され情熱の在り処が定まったら、いよいよゴールを設定していきます。このゴールの設定にこそコツがありますので、それぞれの条件を満たすゴールを設定してみましょう。

限界突破するゴールを定める

限界突破するためのゴールとは、今日明日の延長線上で想像できるゴールでは意味がないということです。今現在の自分にとって、ちょっとムリかも…と思えるくらい壮大なゴールである必要があります。そうでないと、いくら現状の延長線上のゴールを立てたところで今現在の状況が大きく変わるような劇的な変化は起こり得ないからです。現状に不満を抱きながらも長年中々現実に変化が起きずに悶々とされている方は特に、ここを重点的に意識してみてください。

現状と目標の距離感を測る

ゴール自体は、突拍子も無く一見実現不可能なことのようでも、例えばそのゴールに近づくために行動するとしたら、今日１日どう過ごすか、１ヶ月後はどうなっていたいのか、1年後は？3年後は？という形で、今度はゴールに向けた道筋を明確にイメージしてみましょう。設定した未来のゴールに向けて、今この瞬間から動き出して自分をゴールに近付けるコミットをすることが、最速でゴールを達成する大きな一歩になります。

人生全体のバランスを見る

設定したゴールを達成した未来の自分像は、人生のライフバランスが整っている必要があります。仕事・経済・健康・人間関係・プライベート・などなど…あらゆる項目が充実しているゴールを設定していないと、それを達成しようというモチベーションが生まれづらかったり、具体的にいいイメージを持って取り組めないからです。
ゴールの世界の人生のバランスが意識できたら、現状のバランスも振り返ってみて、偏っているところがあれば、全体が整うよう意識して変えていきます。現状から改善していくことが、ゴール達成への大きな一歩となるからです。

③意識の活用

ゴールが設定できれば、あとは徹底的にそのゴールを最速で現実化するために意識の活用法を実践するのみです！
以下に挙げる意識の活用法はいずれも脳のメカニズムを活用した合理的で効果的なものですので、是非日々の生活に取り入れて、最速で「やる気あふれる人生」を謳歌する毎日を実現させましょう。

セルフイメージをゴールに合わせる

ゴール達成の最大のポイントは、セルフイメージを設定したゴールに引き上げて、それを維持し続けることです。セルフイメージが現状のままでは、何年経っても現状維持のままになってしまうからです。現実世界は、自己認識のレベルを超えないと言われています。つまり、自分が自分自身をどのような人物であると認識しているかによって、現実はその通りに通りに現象化されます。

イメージに情感を込める

ゴールの世界を想像力豊かにイメージし、ワクワクしたり、楽しいな、幸せだな、と言った情感を脳にプログラムしていくことで、自分自身のコンフォートゾーン（安心領域）をゴールの世界に引き上げます。コンフォートゾーンがゴールの世界に近付けば、現実世界の現象として人間関係が変化するなど環境の変化として現れるでしょう。

アファメーションを繰り返す

ご自身の成功体験を、その時に感じた達成感などの情感とともに書き出して起きましょう。起床直後、就寝直前に成功体験＋情感を読み上げることで、成功体験の記憶の上書きをハイスピードで脳にプログラムしていきます。そうすることでご自身のセルフイメージもコンフォートゾーンもゴールの世界に引き上げられ、引き寄せが加速されて行き、最速でゴール達成するための非常に効率的なプロセスを進んでいけます。

さいごに

いかがでしたでしょうか？

あなたがもし何かモヤモヤしていて、先々に漠然とした不安を感じていたり、来年こそはやる気あふれる人生を実現したい！という想いをお持ちでしたら、是非今回ご紹介させていただいた３つの方法で、現実を今すぐ変える一歩を踏み出していただければ幸いです。

是非これらの方法を取り入れていただくことで、さらなる飛躍と繁栄がありますよう心より応援しております。

感謝を込めて

麻生 裕二

麻生 裕二

ライフシフトコーチ
株式会社CREARE代表取締役

ライフシフトコーチ、セミナー講師、ドライビングコーチ、カーイベントインストラクター

企業でメンタル系講座のコーチとして３００名以上に才能発掘や、やりがいを引き出すサポート実績

東京生まれ
高校卒業後、人生一度しかないと決心し真剣にレーサーを目指すため仏ウィンフィールドレーシングスクールに留学

その後、アルバイトでお金を貯めて、２２歳でイタリア・フォーミュラフォード選手権に武者修行
数々のレースにおいて表彰台など入賞を経験

帰国後、国内レース等に参戦していく中で、結果が出ず悩み、プレッシャーや走ることへの恐怖心で押し潰されそうになっていた時に、メンタルトレーニングに出会う

この時実践したメンタルトレーニングの効果が絶大で、恐怖心がなくなり、プレッシャーが程良く感じられるようになったことから、その後のレースにおいて、エクストリームスポーツの選手が体験すると言われる「ゾーン」を経験

その後、ジャパン・ルマンチャレンジ耐久レースでチャンピオンを獲得

レース引退後、アスリートが陥るセカンドキャリアの壁にぶち当たり、レーサーの時のようなやりがいを求め迷走
自分を見つめ直していく中で、レースで恐怖心に打ち勝ち体験したゾーンの素晴らしさを思い出し、「ゾーンについて伝えたい！再現したい！」という想いを強く持つに至る

これからの時代は、ビジネスリーダーにもゾーンという意識状態が有効なのではないかという仮説をもとに、自ら実践し習得してきたノウハウをメソッド化するべく、スポーツ心理学、メンタルトレーニング、古神道、脳科学、量子力学、速読術、ビジネス、仏教など、様々な学びを元に、それらの手法を独自に体系化

現在は、４０代の人生の岐路や転換期に立っている方、やる気ややりがいを失っているビジネスリーダーに、更なる才能と能力を開花してもらうための心身調和のアドバイス・サポートを行っている

その他車関係では、１００名以上の方に個別のドライビングレッスン、大手カーメーカーのカーイベントでのインストラクター、研修講師として約１０年間で５０００人以上へ指導した経験を持つ