

あなたの“やりたいこと”を見つけ、 眠れないほど楽しい毎日を 明日からスタートさせる方法

佐々木 浩一

2012年12月15日

3回のセミナーをきっかけに あなたが得る2つのもの

1. 自分で自分の人生を望んだものに変える力を、あなたが持っているということに「気づく」こと
 - 「私、変われる」と気がついたら「諦める」ことができなくなる
 - 気づくために必要な事
 - 「私の意思のみが、私のすべてを創造する」と知る事
 - 知ったことを「これで人生が変えられる」と「気づく」ために必要な事
 - マインドを開く
 - マインドを開くために必要な事
 - 過去の自分と決別すること

3回のセミナーをきっかけに あなたが得る2つのもの

- 「生き様」が変わらなきゃ、何も変わらない
 - 誰かと比べて、成功に優位な条件、近道はない
 - 人生の成功とは完全に誰にとっても公平な道
 - 自分の生き方にハラをくくることに簡単も難しいもない
 - あるのは、「やる」と決めるか、決めないかだけ
 - 今まで他人に明け渡していた人生の主導権を、あなたに取り戻す事です。そのために、すべては、あなたの中にあるのだということを知っていただきます。
- ## 2. セミナー後、具体的に何をすれば変わるのか
- マインドセット
 - アクション
 - フォーカス

自己紹介

- マイストーリー
 - 知っていれば解決できる事 学生日本一
 - +経験値があって初めて解決できる事 リーダー
- なぜ伝え手として活動しているか? =究極の目的
 - 日本人の目覚めに貢献したい
 - 私たち日本人のDNAには、次の100年で世界のリーダーとなる血が流れている。スイッチを入れる一端を担うのが私の役目だから
 - 「私が起点になります」宣言をする人を応援する
 - Self Leadership Development (あなたの中のヒーローを目覚めさせる方法) / 蘇れオレの中のロックスター

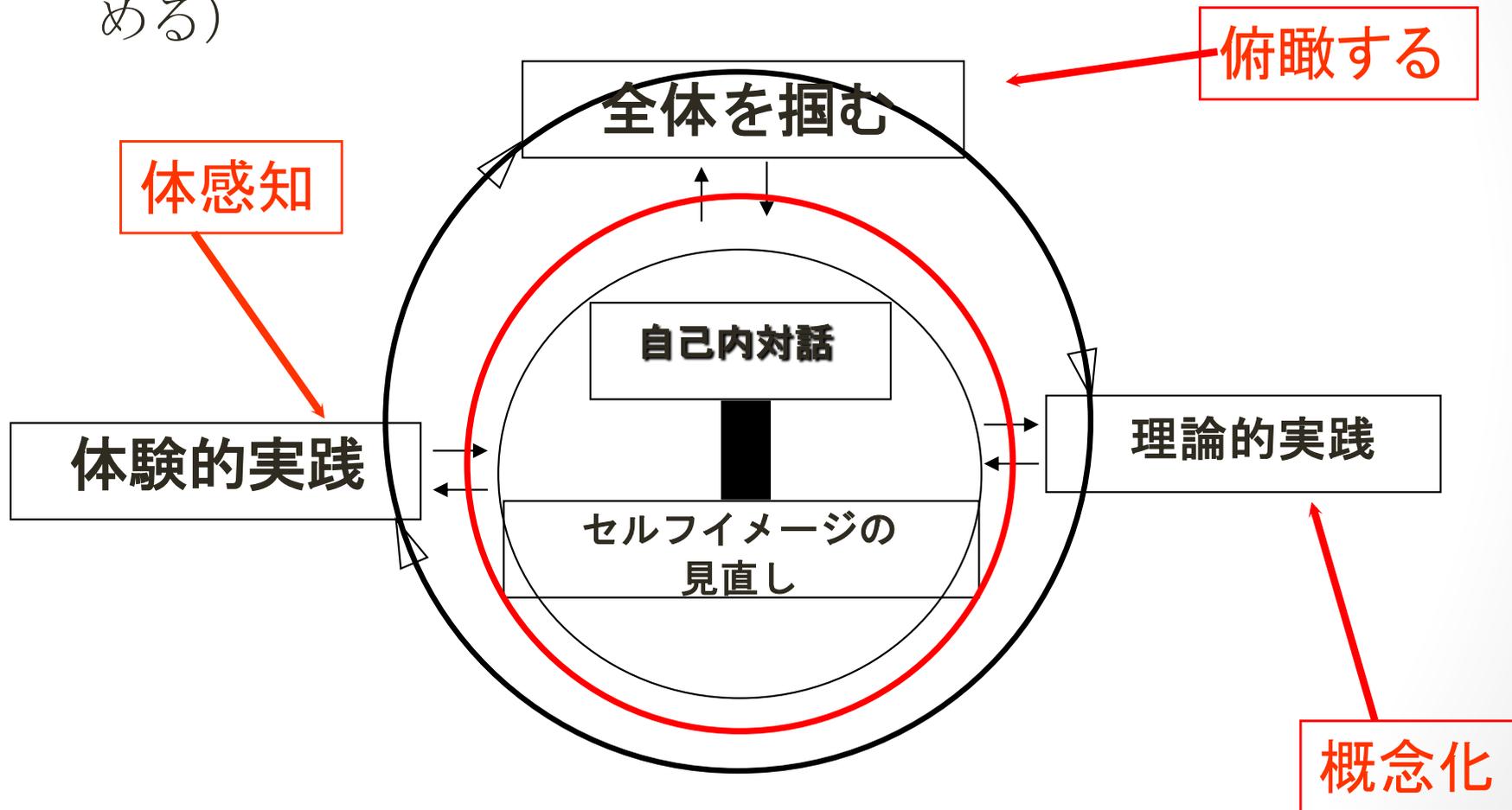


セミナー 1 のアジェンダ

1. 基礎中の基礎
2. 「失われた 3 つの要素」
3. 「自分を知る」ことがすべての始まり
4. 「自分を知る」ためのツール
5. ワーク（実際にやってみよう）
6. 自分の「やりたいこと」を見つける
7. エクササイズ

基礎中の基礎 1

- 視点（見通しが良いか悪いかだけがパフォーマンスを決める）



意識の進化もたらす
自己の進化プロセス。

基礎中の基礎 2

【自己創造の6ステップ】

1. よい見本から正しい知識を身につけ理想の自分を思い描けるようになる。(モデリング)
2. 今の自分の現状を正確に知ること、理想の自分からはかけ離れていることを認識する。(現状把握)
3. なぜ自分は今の習慣を変えたいと思うのかを明確にする。(内発的動機の獲得)
4. 理想の状態に向けた「はじめの一步」は、「何を」「いつ」「どのように」やることなのかを見つけ出す。(突破口の発見)
5. 決断し、やる。
6. 自分にあったやり方を獲得するまで、そして目標を達成するまで、Try&Errorを繰り返しながら、毎回、決断をし直しやり続ける。(学習と獲得、達成)

失われた3つの要素

- 成功の「伝え手」が置き忘れたものが3つある
 - 原則の喪失
 - 感情の力
 - 決断の力

「失われた3つの要素」 1つ目

なぜ“How to”を求めると迷路に迷い込むのか？

- 不確定要素が多い中で普遍的な方法論を構築する事は不可能。唯一、普遍的なことは「自分」掘り下げる事
- 「どうやったら成功できるのか？」と自分に質問した瞬間に、自分以外の何か自分が成功に導くと捉え始め、今の自分にはないものを外側に探し始める。
- 正しいか間違っているか、この方法でよいのか？このやり方でよいのか？と考え始める。そこに答えはないのに。
- そこで見つかるものは、他人が成功した方法であって、自分が成功する方法ではない
- すべての答えは自分の中にある。自分の成功法則を自分の中に見いだすしかない（セミナー1、2で詳しく）

「失われた3つの要素」 1つ目

なぜ“How to”を求めると迷路に迷い込むのか？

- かつて「知識は力だ」と言われていた時代がありました。
- 情報へのアクセスが限られていた過ぎ去った過去の話です。
- 知識が溢れかえっている今、「知識は力なんかじゃない」という事が明らかとなりました。
- 専門家が一般人より情報の更新が遅れている。（医者
の例、IT業者の例）
- では「知識」とは一体なんなのでしょう？
- 「知識は道具」です。道具と聞いて、あなたはどんな
道具を思い浮かべますか？
- 「99%の知識は有害である」と考える。
- たった1%をどうやって嗅ぎ分けるのか？
- 「誰から聞くか」が全てである。

「失われた3つの要素」 1つ目

- 3点を固定せよ
 - パーティに招待された例
 - 【自己創造の6ステップ】
- 自分が行きたい場所を明確にする
- 自分の現在地を正確に知る
 - 手持ちの資源
- 逆算思考で2点を未来から結ぶ

ここまでは、予想がつく事でしょう。表面に現れた現象を説明したに過ぎない。実際にはその奥にあるものを掘り下げると実はまったく知らない世界が広がっている。

- では、実際に「目的地」までの架け橋となるのは？
 - 対話による信頼構築
- 実は3つの失われた要素とは、表面に現れた別々の3つの切り口からたどって、掘り下げてみると同じところにたどり着く。それは「信頼」です。
- つまり、自分の真ん中に、どれだけ太い「信頼」の柱を立てられるかが勝負（セミナー3で詳しく）

夢リスト

- お金と時間に一切の制限がないとしたら、あなたは何が欲しいですか？誰と、どこで、どんな生活がしたいですか？どんな自分になりたいですか？何をしたいですか？
- Do, Be, Haveに分けて書き出す。

例) 私の場合：

- 世界にインパクトを与えたい (Do)
- 世界で活躍するリーダーをたくさん育てたい (Do)
- 自分もリーダーでありたい (Be)
- 言っている事とやっている事の一貫した人間になりたい (Be)
- 海と緑に囲まれた家に住みたい (Have)
- 毎日、採れたての野菜と果物に囲まれた生活がしたい (Have)
- 以上をより大きなインパクトで実現するためにたくさんのお金が欲しい (Have)
- 10分で書けるだけ書いてみましょう。
 - 夢ノートを用意する。
 - 青いペンで思い浮かんだすべての欲しいものを書き込む
 - 手に入れたら斜線でけしていく。

(18時)

「自分を知る」ことがすべての始まり

- なぜ「自分を知る」ことが重要か？
 - 自分について「勘違い」していることが原因。
 - 「やりたいことがわからない」⇒自分を知らない
 - 「継続できない」⇒自分が本当にやりたい事を知らない
- 本当の自分に気がつく必要がある
 - 自分が本当に求めていることを知る
 - 自分の考え方を知る
- 考え方は結果の99%を支配している
 - 考え方が歪んでいることに気づかないから結果につながらない
- 最強の武器は「あなた」だ

「自分を知る」ことがすべての始まり

「自分を知る」とどうなるのか？

- 自分の考え方を支配している心の状態を知る
- 人生があなたをコントロールするか、あなたが人生をコントロールするか
- 人生の主導権を取り戻す
 - 問題が外にあると考えている場合、常にその考え方自体が問題。自分の感情の在り方を他人の欠点のせいにしようとするれば、あなたは精神的自由をその人に譲り渡してしまう。そして、その人があなたの生活を台無しし続けるのを許してしまう。つまり、過去が将来を縛ってしまう。

「自分を知る」ことがすべての始まり

どうやって自分を知れば良いのか？

- 心の3層構造を知る
 - 顕在意識 1%
 - 反潜在意識 9%
 - 潜在意識 90%
- 4つの方法
 1. 自己認知（周囲に影響を与えているつもりの中の自分の姿） 1%
 2. 他者認知（周囲の人に影響を与えている現実の中の自分の姿）
 3. 科学的データ
 4. 伝統的データ

「自分を知る」ためのツール

ツールの紹介

- 生理学、脳科学
 - ストラクトグラム
- 心理学
 - エゴグラム
 - エニアグラム
 - ユングの性格診断
 - TPI
- 伝統的手法
 - カバラ数秘術
 - 宿曜教（真言密教）
 - 占星術

ワーク（実際にやってみよう）

- エゴグラム
- <http://www.egogram-f.jp/seikaku/>
- 結果の扱い方がすべて
 - 活用方法
 - この後、エクササイズを3つやります

自分の「やりたいこと」を見つける

- 宝の在処のヒントは？
 - 長短同根
 - すべての出来事にはポジティブとネガティブがある

(18時30分)

自分の「やりたいこと」を見つける

エクササイズ1

- 今までの人生で一番強い感情を持った体験を書き出そう。
 - メチャクチャうれしかったこと
 - ウルトラ楽しかったこと
 - 死ぬほど悔しかったこと
 - 悲しくて大声で泣いた（泣きたかった）こと
 - 怒り狂ったこと
 - 心が凍るほどさびしかったこと
 - 生きる資格がないと思うほど自分を無価値に感じたこと
 - 途方に暮れるほど、お手上げだとおもったこと
 - 血が逆流するほど、ヤバいと思ったこと
 - 人生の汚点と思っている失敗
 - もうこんな自分は嫌だと、変わろうと決意した体験
 - 自分に嫌気がさす瞬間

自分の「やりたいこと」を見つける

エクササイズ2

- 書き出したことの分析
 - 繰り返し似たような経験をしていないだろうか？
 - 自分以外の人間でも同じように反応しただろうか？
 - 自分の反応の仕方以外に選択肢はなかっただろうか？
 - 他にも選択肢があるにも関わらず、なぜいつも同じ反応をしてしまうのだろうか？
 - 心理テストの診断と過去の自分の傾向性に関連性はあるだろうか？
- 角度を変えた質問
 - 自分と同じような悩みを持っていて困っている人はどのくらいいるだろうか？
 - 自分の経験、体験を誰かの役に立てられないだろうか？

今、自分に「できる事」にフォーカスする

エクササイズ3

- 次の3つを明確に区別することが第一歩
 - したいこと
 - すべきこと
 - できること
- あなたの今の日常は、3つのどの「行動」によって支配されていますか？

宿題

- エクササイズ続き
- レポートの提出（詳細は明日セミナー後、1時にメールで）

次回予告：「失われた要素」 2つ目

- 成功の「伝え手」が置き忘れたものが3つある
 - ある原則の喪失
 - 感情の力
 - 決断の力

次の予告

この後 午後 1 : 0 0 - 3 : 0 0

<セミナータイトル>

「あなたの学習スピードを3倍にして、
2013年を奇跡の1年間にする方法」

- ある勘違いが、あなたの努力を無にしてしまう！？
 - 人間本来の学習機能を破壊した学校教育の正体とは？
 - 学習サイクル＝進化（創造）サイクル
 - 楽しくて、うれしくて、もう止められない
 - あなたの学習パターンを診断しちゃいます
 - 健全な学習サイクルをまわす方法とは？