

Throuth determination
to



success!!

目的達成のための 心の筋トレ

“行動と結果のマネジメント”
MindAdjustment

結果を出せる自分になるために
必要なメンタル力をつける

ファーストステップ編

[これが貴方にとって役に立つ情報となるために]

貴方は、ご自分の毎日を、もっと有意義にしたい。

会社が嫌で、憂鬱に始まる朝から逃れたい。

あるいは、もっと具体的な、仕事や、人間関係や、お金のこと。

いづれにしても、自分が思うように生きられていない、いつもどこかに引っかかって、
どうしたらいいか分からないから、見ないふりをするけど、どうしても無かったことにはできないソレを
何とかしたいと願っていることと思います。

多くの人は、そんな時に、環境(外側の要因)を変えることを考えます。
転職や、起業、あるいは、副業についての、CMや、ネット上でも沢山のピーアールを見るのは、そのせいです。



しかし、それで、問題が解決することはありません。

かつて、それで、三つの企業に転職をし、起業した私自身が、実体験・痛感したから言えることですが、

**問題の原因は、会社でも、職業でも、なく、自分自身の 思考のクセ を理解して、
行動を切り替えない限り、場所や、仕事、人を変えても同じ事を繰り返してしまうからです。**

そこから、体験と、有名外資企業で培った、人の能力を最大限に発揮するための最先端トレーニングを融合させ、20年のキャリアでクライアントさんの実証を元に確立されたのが、これ以上ないシンプルな思考の習慣メソッド、MindAdjustment(マインドアジャストメント) です。

もう、「転職するしかないの?!」「起業なんて怖い!」そんなモヤモヤを感じて焦る必要はありません。
そんなリスクを背負わなくても、今のままでも、建設的な結果を出せるようになれば、貴方は満足を得ることができ、日々に面白みを感じるようになります。
転職、起業、副業はそれからやった方が上手く行く!

まずは、安心して、そのためのファーストステップを見ていきましょう。

Step2

〈自分の本当の望みを正確に掴み、現状に出来ることを洗い出す〉

○前ページの図にも見ることができますが、ヒトは、生きてきた過程で、傷つき、落胆した経験(※明確な意識でない場合も多い)＝心的恐怖から、同じようなことが再び起こることから、逃げたい、避けて通りたい！と思うことが、**何より優先される**ようになります。

本人にもそれは薄々わかっていますが、心ある本音＝ほんとうにしたいことに背いているので、常に罪悪感を感じています。でも、言い訳や理屈で正当化して、自分の行動やその理由と向き合うことは絶対にしません。してしまったら、見たくない自分を見ることになる！そんなことしたら、取返ダメージを受けてしまう！と、固く思い込んでいるのです。

そのことを、**無意識の意識**と表現しています。

そして、長年、逃げ続ける行動を繰り返す間に、そうすることが通常になり、自動的にその行動をとるようになります。これを、**パターン行動**と言います。パターン化されている、ということは、コントロールが効きにくいということです。

この強烈な「防御」が、その人の心にある、「願い」 こうしたい！という希望を見えなくし、阻害します。

○これが、ほぼ全ての人が、自分を生きられない、生きることに息苦しさや、限界感を持ち続ける原因です。

◎よって、貴方の理想に近づく第一歩目は、Step1で見た図のように、思い込みとパターンを認識し、本当に貴方が願っていることをしっかりと把握することから始まります。その上で、パターン行動を自動的にとらないようにしていくのですが、パターン行動とは、簡単にいうなら、「癖」なので、自覚は薄く、自分を守るためにしてきた行動なので、

不安や恐怖感があっても、罪悪感から来る、言い訳、理屈をつけて、今のままの状態であることを正当化したくなくても、

今より、自分は良くなりたい！良くなるのだ！つまりは、幸せになるのだ！！という強い気持ちが必要になります。

大丈夫です！貴方が、強い気持ちさえ持つなら、特別な才能も、無理をすることも、必要ありません。どんな人でも、必ず、結果を出せます。

但し、一足飛びに、自分が思った結果が出るとは思わない事。失敗しても段階を踏んでも結果につながるから、構わないのだと理解しておくこと。パターンを置き換えるということは、根気よく少しづつ、確実に結果を変えていくことだし、実はその方が貴方自身にしっかりスキルが身につくことだと理解しておいてください。

次のページにワークシートを用意しましたので、これを使って練習することが出来ます👉

〈やってみよう！ネガティブなスパイラルからの脱出〉

ここですることは、自分自身との対話です。
誰かに言う必要も、ましてや評価されたり、意見される必要もないものですから、絶対に、自分を誤魔化したり、正当化したりしないようにしてください。

重要なことは、正しいか、正しくないか ではありません！

今、自分が、どのような状態かを、正確に把握すること、感情抜きで、客観的にとらえることです！！

どんなに言い訳しても、この**世界で絶対に騙せないのは自分**です。そして、**絶対に裏切らないのも自分**なのです。

裏切らない自分とは、**失敗しない自分ではなく、いつも、自分の本当の思いを知っていて、その願いを叶えるために行動する自分**です。

ポイント1
チェックすべき三つのこと

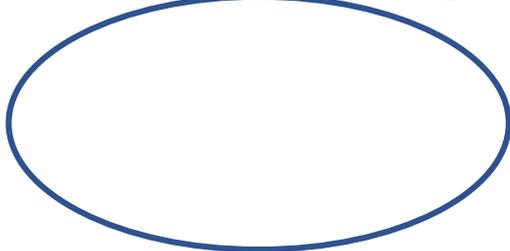
○説明していないか ○言い訳していないか ○理屈をつけていないか

ポイント2
絶対やってはいけない事

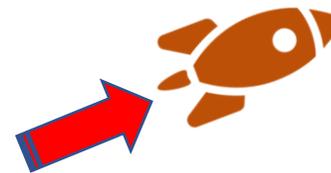
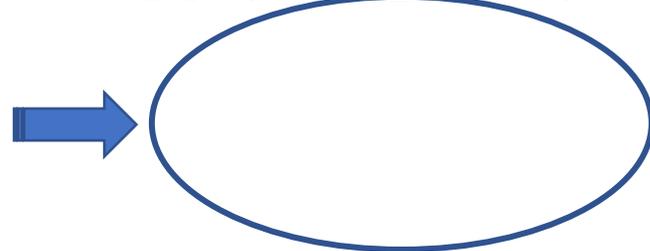
正しいか正しくないか 間違っているかいないか 損か得か

《書き込んで⇒自分の今を知って⇒行動》

①いつも思っている「どうせ」

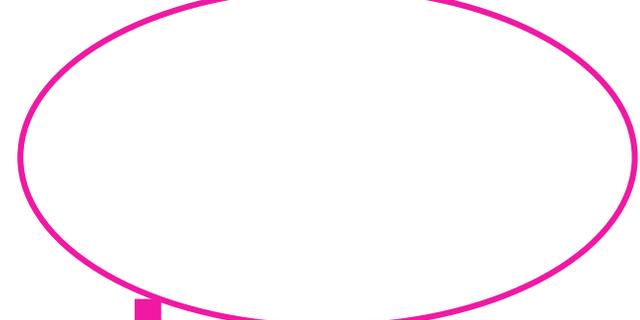


②①に従っている自分の正直な気持ち

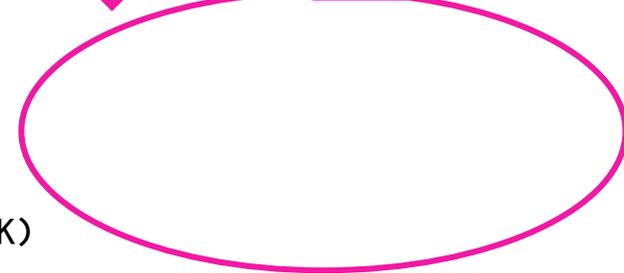


ポイント①②をチェックしてから
見ないふりしている本当に
願っていることにジャンプ！！

本当はどうしたいのか



そのために**今すぐ**できること



☆まずは、図①②に、一步踏み出そうとする時、或は、今の問題に対して、貴方がつぶやいている台詞を当てはめていってみてください。
それから導かれる③で、本当は貴方が何を望んでいるのかを明確にして、どんなに些細でもいいから、(例えば、ネット検索するとかでもOK)
今の環境の中でできることを見つけて、すぐ行動していきましょう