

自分を変える5つのメソッド

皆さんはじめまして、「真裕ライフクリエイト」という

個人事業の代表をしている、小松裕二といたします。

個々の価値観にそったライフプランの御提案と、作成を主軸とし

お金、思考、人生を

トータルで考えるコンサルタント業務をおこなっております。

私は30代半ばで、ようやく生き方を見つめなおすことができ

一般的に私は遅咲きだったのかもしれませんが

一冊の書籍とであったことで人生が開け、現在があり

「本来の人生とは何か」、「どう生きるべきか」などの考察ができたことを

嬉しく思っています。

さて、この無料冊子は

「どう自分を変えていくのか」という、いわば習慣作りの説明をしておりますが

「なぜ変わる必要があるのか？」という疑問に

最初に触れてみたいと思います。

自分を変えたい・という欲望が生じるのであれば

それは、現在の自分に満足していないことがあげられます。

「本当はこうでありたいのに・」とか

「こうなれば、同じ失敗はしないのに」とかではないでしょうか？

私のきっかけも同様で、このままでは

未来もきっと同じ状況の繰り返しだろう・まさしくそう思いました。

つまり

「何かを変えなければいけない」という事なのですが

変えられる事は、最終的に

環境や他人ではなく、自分を変えるしかないという答えに行きつきます。

しかしながら

この現在の自分というものを形成しているのは

今までの考え方に起因する「習慣」ですから

それを変えるには、「時間」が必要であり

それをまず理解して頂き、この無料冊子をご覧いただきたく思います。

また、随時更新しているブログ「自己改革のススメ」は

個々の生き方に対して、私なりの考察をまぜ

どう生きていけば、自分らしく生きられるのか

幸せって何だろう？

お金とはなんだろう？

といった疑問を解消するために活用して頂ければ幸いです。



運営・作成

真裕ライフクリエイイト代表

自己改革.com

自己改革のススメ

目次

- 自分の人生の欲求を知る
- 目的の細分化をする
- 常に日常で意識をする
- 行動する
- チャンスを逃さない

ご挨拶

今回、無料冊子をご覧いただきありがとうございます。

この冊子を作製した目的は

私の今までの経験から

自分を変える事によって、世の中の見方が変わり

その時点から、なりたい自分になれるということに気づき

現在「自分を変えたい」「人生を変化させたい」と考えている人たちに
少しでも参考になればという考えからです。

ここで注意していただきたいことは

このメソッドを実践したからといって、即日 から効果が得られるもの
ではないということです。

人間には脳への負担軽減をするため

余計なエネルギー消費を抑えるために「習慣」という性質が備わって
います。

そして現在の私達も、育ってきた環境による習慣が身についている
ので、この習慣をどう変化させていくのかという

無意識の情報の書き換えも必要となってくるため、実践したからとい
って、すぐには結果は得られないという事です。

また自分が変わり、人生も変わっていきますが

決してお金持ちになれるとか、必ず幸せになれるといったモノでもあ
りませんので、あらぬ期待はせずに変わる事に専念されるようにし
てください。

自分の人生の欲求を知る

自分の人生の欲求というと

なんだか、人生の意図するものはなにか？といったニュアンスもありますが、人生において何を成し遂げたいか、自分はどのような人生を創り、どういった生き方をしていきたいか
それを人生の欲求と仮定してお話をしていきたいと思います。

私達はいつでも、なんでもすることができますが

時に色々な制約を受け、できる事、できない事を選別し

またできる事の中でも、お金がかかる、かからないで判断しています。

しかし

その選別方法では、本当の自身の欲求というものが隠れてしまいませんか？

そこで色々な制約を受けない事として

一番やりたいことって何だろう？一番楽しめる事ってなんだろう？
っていうのを考えていきます。

時間を忘れて没頭しているような事って

もうそれに携わっている事自体が、自分にとって決して嫌いなわけじゃなくて、すごく集中しているので

こういう体験がもしあるようなら、もうそれこそが自身の人生の欲求
といってもいいのかもしれませんが

そういう体験がない場合は、これから見つけるというスタンスでいてください。

子供の頃がそうだったと思うのですが、色々とチャレンジしてみてそして何が楽しいのかがわかったんではないでしょうか？

大人になっても、いくら年齢を重ねたとしても

そのプロセスには変わりはありません。

色々な事を試してみて、その中でこれからの人生の欲求を見つけても、決して遅くはありません。

そして、なぜ自身が楽しく没頭できるような目的が必要なのかというと、生きる事の喜びがなければ、意欲もわかないからです。

そして、この人生の欲求というのは

常に一定でなくてはならない! ということもありません。

時代が常に変化しているように、私達人間も変化して当然でありその都度変わっても問題はないです。

人生の目的とは自身で設計図を書くようなもので

まず家を建てるときの、家全体のイメージ作りです。

これが目的であり、自身がこう変わっていきたいといった最初のステップになってきます。

目的の細分化をする

人生の欲求がわかったら
それを短期的な目標に小分けしていきます。

たとえばギターが好きで、いつかプロになってやる！！
という人生の欲求が見えてきたとして
いきなりプロへはなれませんか？
ギターを所持しなければギターを練習することもできませんし
音楽理論を理解しなければ、コードの意味もわかりません。

例えば「将来こうなりたい」という目的からは
「来年までに〇〇の資格を取得する」とか
必要な学問があれば「今年中に、その学問について詳しくなる」とか
です。

短期的な目標に小分けすることによって
欲求が大きすぎて途中で断念したり、挫折したりといった事も防げま
すし、継続しやすいといったメリットがあります。

非常に重要なポイントは
難しすぎたり、継続できなくて諦めてしまうことです。

ステップの一段階がとても低ければ低いほど
達成までの期間も短くなりますし、最終目標や
そのまだ先の目的との距離も把握しやすくなります。

達成しやすいということは
自分に自信が持てるということにもなります。
継続できなくなれば、そこで自信がなくなるので
いくら楽しめる事であっても、楽しめなくなってしまいますし
変わることに自体に自信が拒否感を抱いてしまいます。

多くの人が変わる事に挫折してしまうのは
まさに、この細分化がうまくできずに

「やっぱり変わることは難しい」

「今のままでいい」

といった考えをしてしまうことです。

少し習慣のお話をしますと
習慣になりやすいモノとして

「自分に価値がある」

「これをやらなければ、不利益が生じる」

といったことが習慣形成しやすいと言われていたもので
少なからず、価値を見出す事のできる細分化を
楽しみながらこなしていくといったスタイルが
一番よいかなと思います。

常に日常で意識する

さて、目的や目標が決まっても
それを忘れてしまったら
今までの習慣による行動が繰り返されてしまうので
常に意識して生活していく必要があります。

どの期間意識して生活しなければならないのか？という
それが自身の習慣になるまでです。

現在のあなたの習慣というものは
今までの考え方でなりたっており
それが現在のあなたを創っている
新しい考え方、つまり
常に何を意識して何を考えるかが一旦習慣形成されてしまえば
その後の人生はその習慣＝潜在意識によって創られます。

習慣とはいわば
潜在意識に刷り込ませ、自動的にいつでも
同じ考え方を発動させるものであり
これは個人的に差がでてくるとは思いますが
好きな事であり、自身で価値があると考えていれば
短期間で習得できると私は考えます。

行動する

考え方が定着し、それが習慣となれば
見えてくるものが変わってきます。

それはなぜかという
人間の脳には意識した事だけをピックアップする機能があり
意識していると、それだけが頻繁に情報として入ってくるんです。

この機能をRASといいます。

これは一種のふるいのような機能で
脳への負担軽減もあるようですが
この機能を使わなければ、宝の持ち腐れだと思いませんか？

常に大企業の社長になりたいって考えていると
そういった方が目につき
お金を増やしたいな、なんて考えていれば
そういった情報が目につく。

そうやって、過去の意識したモノがあり
今の自分も形成されてきている。

でも

その情報が目についても

何も行動をしなれば

それはただ自分の前を素通りするに過ぎず

私達は何も変わりません。

この世界、もっとマクロにみれば宇宙とかのスケールになりますけ

れど、相手がいて、相手と影響しあうからこそ

今までと違う影響が現れるんですよね。

原因と結果はご存知だと思いますけれど

この原因というのは思考から行動です。

その一連のプロセスを得て

自分以外の環境から受け取るものが結果だと考えてください。

思考だけでもエネルギーを消費しているので

ある意味では、原因は思考かもしれませんが

その思考を抱いたときにどのように行動していくのかが

とても重要だと考えます。

チャンスを逃さない

先にもお話ししましたけれど
思考から生まれる行動はとても重要なのですが

「なんでもかんでも場当たりの的に行動しろ」

ということではなく

その行動をした後の結果を予測して
自分がより多くの価値を入手できるとか
より飛躍できるといった行動
つまり

「チャンスを逃さない」

ということを、行動する時には意識して欲しいと思います。

しかし

「チャンスってどう判断したらいいの？」

って思いますよね？

これは私の経験でお話しますが
行動の中で自分がストレスなく、満足する事
楽しかったり、何かワクワクするような事ってチャンスだと思います。

逆に
何か不安だったり、少しでもストレスを抱くようであれば
それって、本能的にいい行動ではないってことです。

今までの経験で蓄積されたデータを元に
このような状況は良い結果が得られなかったとか
悪い結果になったことって
やはり脳の記憶装置に蓄えられていますからね。
人間、不安だったり恐怖は一番避けるようにできているんでしょう。

そういった結果が予測できそうであれば
嫌な雰囲気を持つようであれば
それは行動をおこさず
また別の行動という選択肢をチョイスしてみます。

一番は、人生を全て気持ちよく過ごすことです。

自身が変わる事も、根底はストレスなく
自らが楽しんで謳歌する事だと思っています。

ブログでも多々お伝えしていますが

とても生き辛い時代に突入しているのは事実で

老後の不安、職業や賃金と考えればキリがありません。

そういった時代を

どうやって自信を変えて、見方を変えて満足して生きていくか。

それが現代に生きる私達の

一つのテーマであることは間違いありません。

時代は刻々と変化していき

私達も変化に応じて生きていく必要もあり

その中で、自分なりの人生を模索していくことって

そう簡単なことではありませんけれど

これから先

その中で、どう自分なりに幸福を感じ

楽しく生きるかを結果として体現できた人は

多分、世に名を残せるのかもしれないね・・。

いかがでしたか？

最近騒がれる人生100年

これだけを意識していると、老後の不安しか残りませんが
私達は、その老後の心配をするために
決して生まれてきたわけではありません。

少し量子学的な話もすると

意識があるから、そこに物質が存在する

すなわち、私達個人も

なんらかの意思があり、意図があり

こうして顕現しているといった思いもあります。

まだ、その辺りは科学では証明しきれていないので

断言はいたしません

自身の人生を考える上で

こういった形而上の情報も踏まえると

より人生の意味が見出せるような気がします。

以上で無料冊子は終了ですが

ご覧いただき、感謝いたします。

引き続き

「自己改革のススメ」を宜しく願いいたします。

真裕ライフクリエイト 小松裕二