

その時の Vol.01 「気持ち」ひとつで 未来が動く



くる・あさみ
トップアスリートや経営者、
ビジネスパーソン向けに、個人メンタルトレーニングを行う傍ら、リーダー研修や講演会など、活動は多岐にわたる

久瑠あさ美の
メンタル塾

**限界を見た
人だけが
大きく変わる**

すべてのホールをパーで上がったとしたら、スコアは72になります。けれど、ゴルフというゲームは、プラスマイナスゼロのパーが目標ではありません。トッププロであれば、当然、アンダーパーを狙っていきます。

では「パーフェクト」とは何でしょう。規定より常に2打少ない、いわゆるイーグルペースでラウン

ドできた場合、18ホールでの合計は36打となります。これを野球に置き換えれば、打率10割です。全ホール、バーディーで回ったストローク「54」でさえ、公式記録では到達できた人はいません。ただ、54を目標に置いてしまつては、54を突破することはできません。

36という非現実なチャレンジをする、それが、ゴルフの本質だったりするのです。ゴルフは、無理を承知で挑む世界。

大切なのは、自分の潜在意識の

潜在意識を武器にする 「奇跡のビジョン」

マネージメントをすることです。たった一打でどん底のピンチがやってくるかもしれない。そんな状況の連続のなか、試されるのは本人のマインド力です。

「無理かも知れない」という状況下においても諦めず、マインドをリセットし続けていく。最終的には「他人に勝てばいい」のではなく、自分との闘いとなります。真面目に向き合うほど、逆境に向かい、力の至らなさに直面します。

私のオフィス「フォルテッシモメンタルルーム」には、経営者の方々や、プロスポーツ選手の方々

が、数多くいらつしやいます。それぞれの人々の目標を「あり得ないくらいギリギリ」に設定することが大切なのです。この目標は、「奇跡のビジョン」といつてもいいでしょう。

口に出すだけで周囲がドン引きするような目標を設定することで、未来は劇的に変わります。実際にプロの競技者は、36のスコア、打率10割を目標に掲げてやっています。そうすることで、自分の中に眠っている潜在意識「火事場の馬鹿力」を引っ張り出すことができるからです。



自分の中に眠る、無限の潜在意識を引き出そう

大きく高い目標を設定することで、潜在意識が引き出される。これでゴルフが劇的に変わるはずだ。大きく飛び立ち過去の常識を覆そう

ただ、「高すぎる目標」を掲げること、一時的な達成感には失われます。多くの人があきらめるレベルで、あきらめずにやっつけていくためには、圧倒的な精神力が必要です。そこで必要となるのが「できないこと」を「できる」に変えるマインドを創る「メンタルトレーニング」です。

マインドが変われば、ゴルフも変わります。そして、潜在意識を武器にできれば、あなたの人生も劇的に変わりはじめます。それを楽しみに、自らの可能性を引き出していきます。

**未来が
動く** 今月の
ひとこと

**「無意識」を
マネージメントすれば
ゴルフは劇的に変わる**