

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http://ffmental.net

とび箱の先へと意識が向くようになつて、はじめて飛び越えられるようになつたはずです「飛び越える」こと自体を目標に据えれば、跳ぶ瞬間には減速してしまいます。その後の着地をイメージすることで、とび箱を「未来への着地」へと胸を張つていましめたが、これが出来るのです。私はその「任せられた業務」と話を戻します。Aさんは「任せられた業務は全力でこなし

た」と胸を張つていましめたが、これが出来るのです。私はその「任せられた業務」と

その時の Vol.09

“気持ち”ひとつで未来が動く



足元を照らしてくれる「未来へのビジョン」

前回、メンタルトレーニングの場で「いくら頑張っても昇進できない」というAさんの相談から、「一生懸命に頑張る」という行為が、必ずと言つていいほど、結果につながるわけではない、というお話をしました。頑張り屋のAさんでしたら、話を聞くと、彼の努力は本来の目標である「結果を出す」という

目の前にある壁を飛び越えるコツは「先を見る」とこと

方向から大きく外れ、周囲に自分の頑張りをアピールすることに向いていました。問題を解決することに集中するあまり、達成すべき大きな目標を見失つてしまっていたのです。

これらの話は何も大人になつて初めて経験するようなものではありません。たとえば小学生の頃、体育の授業で跳んだことのないような高さのとび箱を目の前にしたことはないでしょう。跳ぼうとする時、目の前のとび箱に意識が集中していくは飛び越えることができません。

下ばかりを向いていても何も変わらない
人はどうしても壁に直面すると、壁自体に意識が向きがち。壁を越えるコツは「その先に広がる世界」を見てみたいという、ポジティブな欲求を持つことだ



ゴルファーに例えると……

目の前は深い谷、フェアウェイは200ヤード先。そんな状況で、あなたは何を考えますか? 「谷に入れたくない」。そう思つてしまつた人は谷を越えるか越えないかのプレッシャーに支配され、コース設計家の策略にはまつてしまします。ゴルフにおいて重要なことは、谷を越えるかどうかではありません。谷を越えた先、すなわちそのホールをいくつで上がるか。そのさらに先、今日のラウンドをいくつで上がるか。そんな意識でティグラウンドに立てば、決してパニックに陥ることなく、冷静に攻略をできるはずです。

この先の自分へ興味を持つことが未来が広がる第一歩となる

