

久瑠あさ美の
奇跡のビジョン

「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
http://ffmental.net

**時間に追われず
時間を追う側に
なるためには？**

前号では「時間のトリック」
にかかっている「時間オンチ」
のお話をしました。今回は「時
間管理マスター」になるための
秘訣についてお伝えします。

時間に追われる人の多くの悩
みは、目の前にある業務に手一
杯になってしまふこと。そこか
ら抜け出すためには遠い未来の
予定を先回りして入れていくこ

自分時間を創り出す 「時間管理マスター」になる

**時間に先手を打って
未来の可能性を
広げていこう**

時計の上での時間に先手を打
つということに対し、もうひと
つ大事なことは「自分の中に流
れる時間（心の時間）に対して
先手を打つ」ということ。常に
切羽詰まっている人や「忙しい」
が口癖になっている人は要注意
です。「時間がない」と思っ
ている人は、その時点で「気持ち
が焦るので、どんどんやりたいこ
とが後手に回っていきます。こ

とが大切です。時間オンチの人
にとって1年先は、コントロー
ル不能な時間に思えるでしょ
う。しかし実際は1年先のこと
をコントロールすることで、1
年先は思いのほか楽に変化させ
ることができのです。たとえ
るなら、巨大なタンカーの航行
で方向を変えるには、曲がろう
と思う数キロ手前から舵の操作
をします。「時間を操る」とい
うことは、それに似ています。

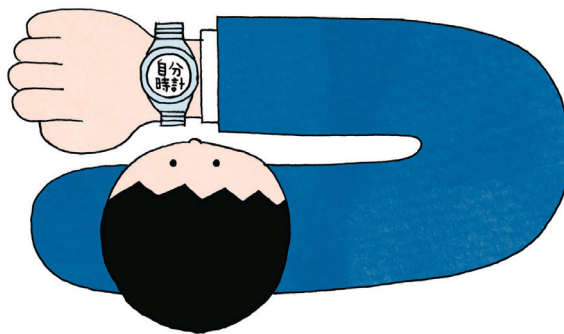
止まることなく流れていく時間
に対し、常に先手を取ることで
スムーズに事を運べるのです。

のような状態に陥った人は、本
来できるはずのことも「無理か
も…」と考えてしまいがちで、
結果、行動のパフォーマンスが
低下してしまふ。目の前にある
現実には縛られるあまり「できな
い」ことが増えていくのです。

ところが「まだまだ時間があ
る」と思っている人は、時計の
上では同じ時間が流れている
にもかかわらず、「時間がない」
と思っている人とは対照的で
す。常に未来へと意識が向き、
時間に先手を打てるので、「で
きる」ことの幅が広いのです。

忘れては
いけないのが
「自分時間」

時間に追われると、
あらゆるパフォーマンスが
低下してしまふ。何事にも影
響されない自分の時間を
創り出したい



ゴルファーに例えると……

百害あって
一利なしの
スロープレー

「スロープレーに注意し
ましょう。ゴルフ場で
必ず見かけるこの看板。
実はスロープレーは、他
人に迷惑をかけるだけで
はなく、自分のプレーに
も悪影響をきたすことを
ご存知でしょうか。

プレーが遅い方を見て
みると、必ずと言ってい
いほど、打った後に「次
はどうしようか」と悩ん
でいます。コース攻略も
後手に回ってしまふと、
圧倒的に視野が狭くなり
ます。アドレス前にホー
ルアウトまでのイメージ
を先回りして創り出すよ
うに心がけることで、コ
ースに潜む罠に対し先手
を打てるようになり、自
ずと結果はついてきます。

心の時間に
余裕を持てれば
「できる」ことの
幅は広がっていく

未来が
動く 今月の
ひとこと