

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。リーダー研修や講演会、
執筆も多数
http://ffmental.net



**ネガティブを排し
心を解放すれば
才能は開花する**

フィギュア羽生結弦、今季初
試合で世界初の4回転ループを
決め勝者となりました。弱冠21
歳にして勝者のオーラを放つ羽
生は、昨年、前人未到の高得点
を叩き出した絶対的王者です。

彼は、インタビューのときネ
ガティブな発言を決してしま
せん。右足の怪我の影響を聞かれ
ても、「ループは右足に負担がか

からないから、早くから練習に
取り組めた」と応じ、ジャンプ
の失敗について問われても、「次
は決める」と切り返します。

これは彼が絶対的王者として
自分との戦いに挑んでいるから
ネガティブな発言により無意識
のうちに心が体にブレーキをか
けることを避けているのです。

長く生きていれば、思い出し
たくない挫折や、嫌な経験のひ
とつやふたつあるもの。それら
が潜在意識にブロックをかけ、
似た場面に遭遇すると、無自覚
に避けようとしてしまう傾向が

失敗経験や嫌な記憶が 心と体にブレーキをかける

人にはあります。たとえば、小
さいときに犬に噛まれたり追
かけられたりした経験があり、
大人になっても犬が怖くて触れ
ないという人がいます。

**苦い失敗経験を
プラスに変換し
潜在能力を引き出す**

これは仕事も同様です。若い
時に上手く対応できなかった仕
事を、無意識に避けてしまっ
ている人は意外と多くいます。ど
うすれば、心にかかってしまっ
た「メンタルブロック」を外す

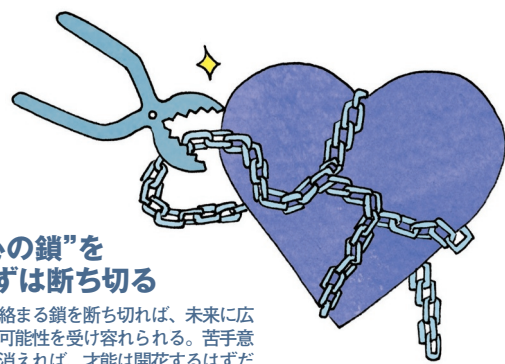
ことができるのか。それは、苦
い思い出をあえて思い出し、と
らえ直せばいいのです。

人生に起きてしまったことは
変えられません。けれど、その
出来事のとらえ方はいつからで
も、誰にでも変えることができ
るのです。犬に噛まれた思い出
は、お母さんに優しく手当をし
てもらえた記憶や、その後、犬
に遭遇しないよう気遣ってもら
った思い出に。仕事で上手く対
応できなかった経験は、上司が
フォローしてくれた貴重な経験
や、友人とお酒を飲んで憂さ晴

らしをした楽しい思い出に変換
する。そうすることで、無自覚
にかかるメンタルブロックを外
すことができるのです。

ネガティブな感情は、心の癖
のようなもの。あなたの心を錆
びつかせているのは、無自覚に
かかっているメンタルブロッ
クが原因です。

苦手意識は、あなたの潜在能
力を発揮できなくします。潜在
意識にアプローチし、記憶をと
らえ直すことで錆びついた心を
輝かせることは、誰にでも、い
つからでもできるのです。



**“心の鎖”を
まずは断ち切る**

心に絡まる鎖を断ち切れば、未来に広
がる可能性を受け容れられる。苦手意
識が消えれば、才能は開花するはずだ

ゴルファーに例えると……

**「あの時のミス」と
もつ一度
向き合ってみる**

たとえば毎回、なぜか
決まって同じ池に入れて
しまう方がいますが、そ
んな方は大抵「この池、
毎回入るんだよね…」と
考えているはず。そ
の思考が体を委縮させ、
普段通りの調子すら出せ
なくしているのです。

たとえば「あそこで池
に入れたけど、その割に
は建て直せたらよな」とい
う感じでミスと向き合い
「もし池に入らなかつた
らどんなスコアが出たん
だろう」と思えるようにな
ればしめたもの。

スウィングの悪い癖を
直そうとするの同時に
「心の癖」にも目を向け
られれば、上達スピード
は確実に上がるはず。

**思い出したくない
嫌な経験は
“意識の在り方”
ひとつで変わる**

**未来が
動く** 今月の
ひとこと