

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



**「過去の積み重ねが
今の自分を創る」
この考えは間違い**

現在の自分は、これまで生きてきた経験の積み重ねによって出来ている。過去の結果が今の自分である。そう考えている人は多いと思います。

たしかに、数多くの経験を積むことで物事に慣れるということとはあります。場数を踏んで度胸がついた」というような言葉は、ビジネスマンからもアスリ

新たなことへの挑戦意欲が 眠れるカギを開花させる

の人間であると判断することになります。成功より失敗体験の方が記憶に残りやすいため、自己イメージに強く影響を与えてしまうのです。

人間は大人になるにつれ、こうした過去を引きずりながら生きていきます。それと比較し、子どもは過去の経験を糧として成長するようにはありません。生まれたての赤ん坊に過去の経験などないからです。生まれてすぐに言葉を話せたり歩いたりできる赤ん坊は存在しません。できるかどうか吟味することな

1トからもよく発せられます。そのため、多くの人は、新たなことに取り組むとき、過去の経験から似たようなものを探し出し、それらと照らし合わせて、できるかどうかを吟味します。そして、やってみる前から「無理そうだ」と決めつけて、あきらめてしまうのです。

その理由は、多くの人が、時間は過去からやってきて、未来に向かって流れていく」と捉えがちだからです。時間の流れを「過去→現在→未来」と考えて、過去に囚われ、自分はこの程度

しにトライする。好奇心いっぱい新しいことに挑戦することになり、立ち上がり、歩けるようになり、片言を覚え、言葉の意味を知り、やがて人と会話が出来るようになるのです。そのスピードは、大人から見ると驚異的ですからあります。

小さな子どもにとって時間は未来から流れてくるものです。だからこそ、過去を振り返ることなく、未来に向かって新たなチャレンジを繰り返すことができる。そうやって、それゆえ飛躍的に成長していくわけです。

**後ろを見ても
前進はできない**

歩いてきた道ばかり見ていると、その先に広がる危険にすら気づかないことも...



**未来の自分像が
現在の自分を創る**

先に挙げたことは、実は大人も同じです。急速な成長を望むなら、過去を振り返るのではなく「何をしたいか」ということに焦点を当てること。未来の自分像をイメージすることで、大きな飛躍ができるのです。

過去の経験が現在の自分を創るのではなく、未来の自分のイメージが現在の自分を創る。大切なのは、いつだって明日どうするかということなのです。

ゴルファーに例えると……

**「●●したい」
その気持ちが
上達の壁を破る**

コースマネジメントの基本に「過去の失敗を集計し、ミスの可能性を潰していく」という考え方は、当然のこととまっとうな考えです。でもそれはゴルフは急激に上手くなるはずありません。何につけても変革を起こしたいのであれば、これまでの自分ではなく、この先になりたい自分として、未来を生きる「こと」です。海外ツアーで活躍するトップランクの選手たちは「●●したい」というマインドで闘っています。「こう攻めてみたい」という気持ちでイメージトレーニングを鮮明にし、観客を沸かせるスーパージョットを生むのです。

**まだ見ぬ未来に
意識を向ければ
目の前に広がる
可能性が開ける**

**未来が
動く** 今月の
ひとこと