

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



悩み^〆の多くは
自らが
作り出している

いつも仕事に追われていて、
プライベートは後回し。週末の
予定も組まなのまま休日をダラ
ダラ過ごしてしまい、また月曜
日が来ると追いたてられるよう
な生活の繰り返し。「また来週も
同じことの繰り返しか…」そんな
漠然とした焦りを感じている
人は、案外多いと思います。
そもそも人というものは、ネ

ガティブな感情に支配されやす
い生き物。やらなかったことが
今日もできなかった…。そんな
状態が繰り返されるにつれ
「明日もできないかもしれない」
と考えるようになり、しまいには
「できないこと」だらけの人
間になってしまっているのです。
無意識のうちにハマリこみ、
多くの人が繰り返す^〆負の感情
のスパイラル^〆は、ネガティブ
な感情を「自分から選択してい
る」に過ぎず、ポジティブな感
情を選択することで、毎日はガ
ラリと変わるのです。

感情の起伏を楽しめれば 未来はいくらでも良くなる

できない人は
「できない」を
自ら選んでいるだけ

マインドトレーニングの場で、
私はよく「感情の起伏を楽しん
でください」とお伝えします。

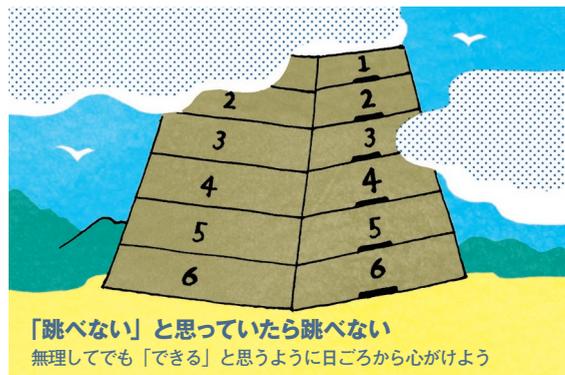
本来、感情の選択肢はいくら
でもあるはず。自らすすん
で負の感情に飲み込まれ、流さ
れなくなるためには、感情の移
り変わりを俯瞰し、楽しむくら
いの気持ちが重要なのです。
アスリートやビジネスパーソン
に対するメンタルトレーニン

グの場で、私はよく^〆負の感情
を選択しない^〆というトレーニ
ングを行います。

たとえば「跳べない」と思っ
て行う跳び箱の練習は、跳び箱
を跳べるようになるための練習
ではなく、「筋力が足りないか
ら」「リズムが悪いから」など、
単に「跳べない根拠を固める」
ための作業をしているに過ぎず、
無駄どころかマイナスの効果す
ら引き起こしてしまいます。跳
べる！」と思って練習するから
リズムが合ってくるのです。こ

ここで大切なのは、無理しても
「跳べる」と思い込んで練習す
ること。最初は念じるだけでも
構いません。それを繰り返して
いくうち、次第に「できない」
が「できる」に変わっていくの
を自覚するはず。です。

「今までできなかったことを
できる^〆と考えるなんて無理」
とおっしゃる方もいると思いま
す。しかし、考えてみて下さい。
「できなかった」のは、あくま
でも過去の話であり、未来は誰
にも分かりません。「できない」
根拠なんてどこにもないのです。



ゴルファーに例えると……

悪いイメージが
ダメな動きを
呼び起こす

「この状況、トップしそ
う…」なんて悪いイメー
ジを持ったまま打ってみ
たら、イメージ通りのト
ップ球が…なんて経験は、
誰にでもあると思います。
これはある意味当然で、
悪いイメージをした時点
で、脳はそれを再現する
ための指令を全身へ出し
ているに過ぎません。す
なわち「トップしそうだ」
と思った時点で、脳は体
にヘッドアップしたり手
を縮こませたりと、トッ
プするための、動作を選
択しているのです。
運動中枢に善悪の判断
能力はありません。だか
らこそ「できる」と思っ
ただけで体は反応してくれ
るのです。

負の感情を捨て
無理にでも
「できる」を
選択してみよう

未来が
動く 今月の
ひとこと