

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

自信満々な人、
あなたの周りに
いませんか？

常に順風満帆で「失敗」とい
う文字が似合わない。そんな自
信に満ち溢れた人は、自己を否
定せず、自己肯定感の高い人と
言えます。自己肯定感が高く、
常にトラブル続き。頭に浮かぶ
のは「失敗」の2文字ばかり。
そんな人がうらやんでやまない
「自信の漲る人」になるには、
どうしたらいいのでしょうか？

根拠なき自信が呼ぶ 成功のスパイラル

無自覚な「自己否定癖」は、知ら
ず知らずのうちにあなたを陥れ
てしまうので、非常に危険です。
失敗する→次も失敗すると事
前に考える→自己否定感が強く
なる→失敗する。この負のスパ
イラルに薄笑いをしながらはま
っているとしたら、あなたの人
生は良くなるわけがありません。

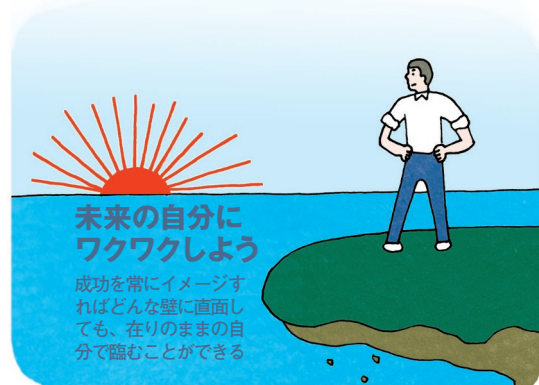
自己肯定感を高める
根拠のない自信

新しい挑戦をする時には成功
した自分を想像し、ワクワクし
た気持ちを持つことが大事です。

私が良く言うのは「根拠のな
い自信は播らがたい」というこ
とです。根拠ある自信というの
は、過去に出来たことに付随す
るからです。それらを取り払っ
た根拠のない自信こそが、物事
にチャレンジする瞬間、力を与
えてくれます。眠っている潜在
意識が開放され、驚くような結
果を出すことだってあります。
では、自己肯定感の低い人は
どうなるのでしょうか。
「うまくいきっこない」。そん
なセリフが口ぐせになってしま
っている人は要注意。こうした

成功するか否かを考えたりせず、
まず「成功したい」と思うのが
大前提です。
「そんな楽観的なことはできな
い」と言う人が必ず出ますが、
未来のことなど分かりません。
どんなに能力が高かったとし
ても、次の瞬間に成功するかどう
かの根拠など誰も持ち合わせて
いないのです。逆に言えば、根
拠がない未来のことを信じられ
る人だけが成功できるのです。

大切なのは、成功したその先
のイメージを思い描くこと
です。飛び箱を飛ぶ時のことを思



未来の自分に
ワクワクしよう
成功を常にイメージす
ればどんな壁に直面し
ても、在りのままの自
分で臨むことができる

い出してください。気持ちを集
中するのは、台の高さではなく、
見事に飛び越えることができた
自分のカッコイイ姿のはずです。
失敗など考えず、未来にどう
なりたいのかに集中することで、
潜在意識は開放されます。そし
て、あなたの潜在的な力は発揮
されるのです。

未来の自分の姿に集中できる
人には、ある特長があります。
それは、いつも上機嫌だとい
うことです。最高の気分を持って、
機嫌よく毎日を過ごせれば、自
己肯定感は高まるのです。

ゴルフファーに例えると……
根拠なき自信で
あなたの実力は
劇的に向上する
スポーツの世界でよく
言われる「ゾーン」。こ
の状態に入った選手たち
は「ゾーンに入っている
間、体が浮いているよう
な心地よさを感じた」と
口を揃えます。頭の中は
成功のイメージで満たさ
れ「失敗したらどうしよ
う」なんていう雑念は、
どこにもありません。あ
なたがベストスコアを出
した時の気持ちはどうで
したか？ 嫌なイメージ
など浮かばず、自然と体
が動いたはずですよ。
根拠なき自信とは、
これまで体験したこと
のない領域へ自分を引き上
げる、いわゆる「ゾーン」
状態を作るための入口な
のです。

未来が
動く今月の
ひとこと

大きな試練に
臆さず挑める
その原動力は
「笑顔でいること」