

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



**「自分」の価値は
人に決めてもらう
ものではない**

私が行っているマインドトレ
ーニングでは、まず、自分自身
を知ることから始まります。今回
は、その中から、ひとりでも取
り組める実践的なトレーニング
をご紹介します。

最初の問いは、「あなたは自分
のことを日頃、どう思っていま
すか？」というもの。

①自分は特別な存在で、優秀な

人間である。

②自分は「そこそこ」な、人並
みの人間である。

③自分はどことなく、人より劣
っているように感じる。

あなたは、どの答えが一番し
っくりきますか？

この質問の真意は、あなた自
身が自分をどのように扱ってい
るのかを自覚してもらうことに
あります。それは「いま現在、
そしてこの先、自分をどう扱う
のか」によってあなたの価値が
決まってくるからです。未来に
「特別な存在になりたい」と思

自分を、特別扱いにするだけで 特別な自分を手にできる

うなら、いまの自分を特別な存
在として扱うことです。特別な
存在かどうかを決めるのは、あ
なた自身。誰かに価値判断を委
ね、それを受け入れる必要など
ありません。人は誰もが、生ま
れた瞬間から「特別な存在」と
して生まれてきたのです。

**あなたはいつも
ベストを尽くして
いますか？**

ふたつ目は「ベストを尽くし
ているかどうか」。あなたなら、
なんと答えるでしょうか。

①イエス

②ノー

③「そこそこ」はやれている

あなたの回答は、どれに当て
はまるでしょうか。

この質問は、私がイメージト
レーニングを行う際に使う質問
のひとつですが、約6割の方が
③を選ぶ結果が出ています。

けれど、この状況に甘んじて
しまうと、無意識のうちにベス
トではない自分をキープしてし
まい、やがて退化へと向かって
しまいます。

大切なのは、「常にベストを尽

自分の評価は
自分で下す
「自分はこんな人
間でありたい」と
いうイメージを創
ることが大事だ



ゴルファーに例えると……

常に最高の
結果を
イメージする

「最近、調子悪いしな
次もミスしそうだ」

そんなことを考えたら
ゴルフをしてもいい
か？ 悪いイメージは、
悪い結果しか生みませ
ん。上級者は打つ前に、必
ず明確な打球のイメージ
をします。練習場でも「こ
う動かしたい」というイ
メージをすることで、ス
ウィングを作ります。

人間の動作は脳が指令
を出す以上、イメージと
いうのは結果を左右する
大きな要素になります。
そのイメージが悪ければ、
おのずと悪い結果が訪れ
るのは当然。常に「最高
の結果」をイメージする
ことは、上達への近道に
なるのです。

他人の評価に
左右されず
在りたい自分を
常に描こう

未来が
動く今月の
ひとこと