

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

## 「失敗したら…」 という感情が 勝負弱さの原因

誰にでも、ここ一発の勝負どころ、という瞬間は、やっつきます。人生において重要な決断を迫られたとき、躊躇することなく決断を下せるかどうかは、死活問題となります。

例えば、成功するかどうか未知数の難しいプロジェクトを実現させられるか否かは、準備段階で、鮮明な成功ビジョンを描

# 成功イメージが強い人が 勝負どころで飛躍できる

速して走り込めるのです。

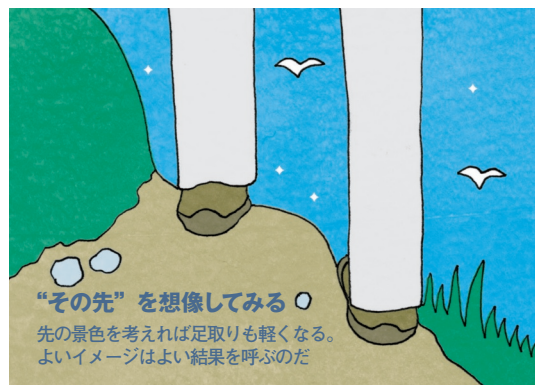
## ポジティブな考えは ここ一番での成功に 不可欠なもの

加速できる人と失速してしまふ人の違いは「マインドのセットアップの仕方」にあります。

ポジティブに物事を捉え、未来の成功を自ずとイメージできる人は、攻めの姿勢が楽々と取れます。けれど、ネガティブに物事を受け止め、過去の失敗に囚われている人は、未来に目を向けることすらできません。

けているかどうかで決まります。

「成功する」ことを強くイメージし、成功したときの自分の気持ちや周囲の変化まで体感できている人は、準備段階で助走のついた、いわば「加速」した状態になり、ここ一番という瞬間に、大きな飛躍が可能です。けれど、「失敗するかもしれない」と不安を抱きながら準備を進めると、不安に潜在意識が引っ張られ、飛躍をする前に失速することとなり、結果、飛び損ねてしまいます。大一番で勝負強い人は、「飛ぶ」ことを前提に、加



“その先”を想像してみる  
先の景色を考えれば足取りも軽くなる。  
よいイメージはよい結果を呼ぶのだ

オリンピック3大会で3つの

金メダルを獲った内村航平選手の強さの原動力は、並外れた「イメージ」と言われますが、人の生き方や行動は、私たちが思っている以上にイメージに影響されます。「上手いかわからないかもしれない」というイメージを抱きがちなのは、自分が描いたイメージの正しさを証明するために、潜在意識において失敗することを望んでしまうのです。

大切なのは「上手いかわるか」を逡巡するのではなく、「上手いかわらたらどんなに感動

的だろう」というマインドなのです。そうすれば、自ずと心の視点が引きあがり、成功への覚悟を決めることができるのです。

たとえ、危機的状況に追い込まれたとしても、狼狽する時間があったら、「ここを乗り越えれば一発大逆転だ!」と、意識を切り替えることができれば、その状況を楽しむ余裕が出てきます。そして、どんな状況でも楽しむことができるマインドを創れば、失速することなくこれまで以上の実力を発揮することすら、可能なのです。

ゴルファーに例えると……

## 「〇〇したい」という考えを常に持つてみる

池ポチャを想像した直後のシヨットが池に入ったなんて経験はありませんか? 悪いイメージが悪い結果につながりやすいことは、多くの方が痛感されていると思います。

もちろんよいイメージがよい結果につながるのですが、特に悪いイメージに引っ張られがち。とは言え、ミスした直後などはよいイメージを持つことは難しいはず。そんな時は「したい」と考えるようにしましょう。「次のシヨットは必死を喰わせた!」「つかまつたドローを打つぞ!」と考えるうちに、成功イメージを描きやすいマインドへと変化するはず。

「失敗するかも」と考えるより  
成功した後のことを考えよう

未来が  
動く 今月の  
ひとこと