

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。「マインド塾」を毎月主宰
http://fmental.net



**自分の限界を決めつけて
いませんか？**

仕事やスポーツで難しい局面を乗り越えて成功する人とならない人は、何が違うのでしょうか。生まれ持った才能？ それとも努力や根性？ それらの違いは多かれ少なかれ影響するとはいえど、勝敗を分ける最大の要因は「イメージネーション」です。ここで言うイメージネーションとは、単に成功をイメージし、想

像するのではなく、自分が成功しているシーンを、120パーリアルに感じることができる強い想像力を体感として持てるかどうか。成功の鍵を握るのは、その一点にかかっているのです。強い想像力は「創造力」を生み出します。潜在意識がイメージネーションを現実であるかのようを感じるのと潜在能力が引き出され、とてつもない能力を創造してしまうからです。けれど、そのためには、弱いイメージネーション「できるかな、できるなら、あわよくば」ではダメ。

「創造力」を駆使しよう より鮮明に、より自由に

隠された能力を
最大限に発揮する
「イメージネーション」

かつてサッカー日本代表監督を務めたイビチャ・オシム監督は、先日ロシアで開催されたW杯で決勝リーグ進出を賭けたポランド戦の開始前、次のようなコメントを残しました。

「勝ち点1さえ挙げれば日本は決勝リーグに進出することができ、頭のどこかで、引き分けでもいい」などと思ってしまうのは危険だ。何が何でも勝つ

という姿勢を見せてほしい」

結果、日本はポランドに敗退するも決勝へ進出しました。終盤で見せた「時間稼ぎ」も立派な戦略でしたが、もし勝負にこだわるのであれば、最初から「勝ちに行く」以外の選択肢はなかったでしょう。「イメージネーションの限界が人間の能力の限界である」ということを、監督は言及したのです。

多くの人は、「自分の能力はこの程度だ」と想定し、そこからはみ出さないように生きています。けれど、自分を越えよう



その場の匂い
まで感じ取る

具体的かつ鮮明に、ポジティブなイメージを出すことが大切だ

とする瞬間に潜在能力は引き出されるのです。想像力を駆使し、ポテンシャルを最大限に発揮するには、「想定内の自分」から飛び出す勇気を持つこと。その勇気を支えるのが、強いイメージネーションなのです。

成功したときの気持ちや周囲の反応、その後に起こる出来事の数々を、匂いや感触まで感じられるくらい明確に想像してみること。人に話したら笑われるくらい極端な想像力を働かせてみてください。これが成功するための唯一無二の方法なのです。

ゴルファーに例えると……

シヨット前に
周囲の歓声すら
イメージする

狭いホールでのティショットで、アイアンを持ったのに結局OB。なんて経験は、誰にでもあると思います。対する上級者やプロに狙い所を聞いてみると、「パー3でピンを狙う時と同じくらいの精度でイメージを出しています」と答えます。これはアプローチでも言えること。上手い人はど球の高さや距離感だけでなく、飛ぶスピードや転がりの最後まで、入った後の周囲の歓声すらイメージすると言います。イメージが結果を作ることは、ゴルファーの皆さんが一番感じているはずなのです。

“自分”という
想定内から
飛び出す鍵は
「想像力」が握る

未来が
動く今月の
ひとこと