

やりたいことが分からない人へ…

=====

※このメールは『ヤギコーチ無料オンラインセミナー』『創造主覚醒メソッド』に参加いただいた方にお送りしています。

=====

こんにちは、ヤギです^^。

「やりたいことをやろう！」

「ワクワクすることをやろう！」

自己啓発やスピリチュアルでは
このような教えが頻繁に出てきます。

これについては、
私も“正しい”と考えています。

ただ・・・

「やりたいことが何も浮かばない」

そんな”人生の目的を見失った人々”
が沢山いらっしゃるのも事実です。

本来、自己啓発やスピの存在意義は・・・

人生の目的を見失った人々に、

『自分の本当の思い』

に目覚めてもらい、心から願っていた
人生を体現していただく。

ここにあると、私は思っています。

ちなみに・・・

自分のやりたいことが分からない人とは、

=====

正直にいたることを「禁止」されてきた

=====

そんな“厳しい環境”に生き
苦勞された傾向が多い方々です。

『お前は自己主張するな！』

家庭や社会の“抑圧”によって
自分の思いを素直に表現することを

「封印」

してしまった人々が多いのです。

私は、そんな人たちにこそ・・・

心から“やりたいこと”に気づいて頂き、
それを実現するためのサポートを
したいと思っています。

「好きなことをしよう！」

「ワクワクすることをしよう！」

正直言って、これだけでは、

その人たちに“手を貸す”どころか、
その人たちを“責めて追い込む”だけ。

私は、自省もこめてそう思っています。

だからこそ、今から・・・

=====

自分の思いを感じるのが苦手でも
やりたいことに出会える3ステップ

=====

を、公開します。

■ステップ1：

自分が「やりたくないこと」を
思いつく限りリストアップする。

これは、まさに「逆転の発想」です。

やりたいことが見つからないなら、

『やりたくないこと』

を、反対に出せば良いのです。

=====

人は、快よりも「不快」に敏感です。

=====

これは人間の”防衛本能”なので
全ての人に備わっている性質です。

つまり、このワークは人を選びません。

- ・嫌いなこと
- ・やりたくないこと

思いっただけ書き出しましょう。

もちろん、

自分の思いを感じる”癖”がない人は
やりたくないことを出すのも
大変かも知れません。

でも“人間の防衛本能“を利用しているため、

やりたいことを見つけるよりも
ハードルは遥かに低くなります。

なので、安心して
気長に取り組んでみてください。

もし、考えても出ないなら、

日常生活の中で”パッ”と思いつい時に
スマホにメモしておくといいでしょう。

ここで、参考例として・・・

私が芸能活動をやめて何をしようか
露頭に迷っていたときに書き出した

「やりたくないこと」

を、データが残っていたので公開します。

【私のやりたくないこと】

- ・心身の束縛をされること
- ・嫌いな人と付き合うこと
- ・人そのものが嫌いになること
- ・自分の信念や価値観を否定されること
- ・食うために興味のない仕事をする事
- ・所得が低い働き方をする事
- ・人ゴミののちで暮らすこと
- ・ . . .

このような感じで自由に書き出して
あなたの”やりたくない一覧“を作ります。

■ステップ2：

ステップ1でリストアップした
やりたくないこと一覧を眺め、
共通点を「言語化」する。

やりたくないこと一覧を見て、

『それを、ひとことで言うと何か？』

を考えて、言語化してみてください。

これは、バラバラに点在している
やりたくないことを高い視座から見て、

『1つの絵』

にするようなイメージです。

※ナスカの地上絵のような感じです。

ちなみに、私の事例では・・・

- ・心身の束縛をされること
- ・嫌いな人と付き合うこと
- ・人ゴミの中で暮らすこと
- ・人そのものが嫌いになること
- ・自分の信念や価値観を否定されること
- ・食うために興味のない仕事をする
- ・お金の苦勞すること

これらを“高い視座から鳥瞰”した結果・・・

=====

『サラリーマンになりたくない』

=====

という、1つの言語が浮かびました。

「1つに言語化できないのですが、
その場合はどうすれば良いのですか？」

大丈夫です。

その場合は”やりたくない一覧”を

『複数のグループ』

に分けてください。

やりたくないことを大量に書き出すほど、

それを1つの言語に圧縮する
のは、なかなか難しくなります。

そのときは“あなたの感覚”に従って

『同質のやりたくないこと』

をまとめて“複数グループ”に分けましょう。

そして、

各グループごとに鳥瞰して
1つの言語に圧縮してみてください。

例えば、

3つのグループができたのなら、
3つの言語を作るイメージですね。

最悪、1つに言語化できなくても OK。

なぜなら・・・

=====

やりたくないこと一覧の反対が、
あなたの「やりたいこと一覧」である。

=====

つまり、これは・・・

やりたいことが分からなかった人が、
やりたいことに出会ったことを意味します。

たとえ、1つの言語にできなくても、
これは“とてつもなく大きな一歩”です。

なので、喜んでくださいね^^。

■ステップ3：

言語化されたことを
絶対にやらないと決意し、
そのために何をすべきか考える。

ステップ2で、

バラバラに点在した「やりたくない」
を、1つの言語にまとめる理由は・・・

=====

意識の力を”1つの焦点”に集中させる

=====

これが目的です。

例えば、

虫メガネで太陽の光を1点に
集中させると紙が燃えますよね？

これと同じように、

バラバラの“やりたくないこと”
を1つの言語に“圧縮”することで、

そこに「高エネルギー」が発生します。

つまり、

『高いモチベーション』

『高い行動意欲』

が、発生しやすくなるのです。

事実、当時の私は、

「サラリーマンに絶対なりたくない」

という“高いモチベーション”のおかげで
雇用以外の働き方を必死に模索できました。

その結果、今では・・・

当時の自分も想像できなかった
自由な生活を実現できたと思っています。

さらにです。

意識を”1つの目的”に
フォーカスさせることで・・・

=====

RAS が目標達成にロックオンする

=====

という働きも生じます。

つまり、

RAS が目標達成に必要な情報を自動で集めるようになります。

これは「あなたの意識」が、

あなたの“願望実現までのルート”をカーナビのように探し示してくれる

ということです。

あなたが自分の目標を忘れるなどと言った

「RAS を OFF する」

そんな行為をしないかぎり願望実現は“時間の問題”になります。

最後にあなたへ・・・

今まで私は、

=====

公に貢献することを主軸にした目標を設定してください。

それが“個人の願望”も満たす
最も効率的な方法です。

=====

と、お話してきました。

しかしです・・・

『今まさに苦しい人』

にとって“公のこと”を考えるのは
非常に難しい面もあると思います。

※昔の私もその傾向がありました。

苦しい時は“自分を優先したい”という
気持ちは“人として自然なこと”であり

それで全然良いのです。

しかし、そうであるなら・・・

あなたを日々苦しめている

「やりたくないこと」

を明確にして“それを絶対やらない”
と強く決めてほしいのです。

ここにコミットすると

やりたくないことを避けるための
エネルギーを目標達成に活用できます。

前述したように、

人は防衛本能によって
快よりも「不快」を避ける
モチベーションが非常に強いです。

=====

目標達成の確率 = 意欲の強さ

=====

であるなら・・・

人にとって”不快を避ける意欲の強さ”
は他のどんなエネルギーよりも巨大です。

人は「不快を避ける天才」です。

事実、やりたくないことは

どんな理由や言い訳をしてでも
回避しようとするのが私たちです。

つまり「不快」を起点にした
今回のワークは極めてパワフルです。

やりたいことが分からない人は
今回のワークは必ずやってください。

また、

やりたいことを書き出す
従来の目標設定をやってみたけど
モチベーションがわかなかった人も、

今回のワークは、ぜひ試してみてください。

それでは、またメールしますね^^。

ヤギヒロキ