



謹賀新年2013



VOL.78. 2013. 1月号

「アフターアクション2」

スイッチ ON！！あけましておめでとうございます！本年もどうぞワクワクでよろしくお願ひ致します！！
たくさんのチャンス、チャレンジ、出会い、成長がある年にしていきたいと思います。
さて、ちょうど昨年の「社長の頭の中 (Vol.66 201201 号)」で「アフターアクション」をお話しました。新年なので第二段。

いきなりですがあなたは、どんな自分になりたいですか？
何を実現したいですか？
具体的に想い描きやすいように、つまり、3年後の既に達成している状態について、イメージするのです。

その時のポイントは、次の3つです。

1. 肯定的な表現を使う
2. 「～になりたい」とか、「～しない」ではなく、「～である」という表現をする
3. 主語は「私」

1. 「肯定的な表現を使う」ですが、「私は否定的な言葉を使わない」と書いたり、イメージしたりすると、「否定的な」という言葉から「否定的なこと」をイメージしてしまいがちです。
「私は否定的な言葉を使わない」と宣言するよりも、「私は常に前向きである」と宣言する方が、効果が高いのです。
これが「肯定的な表現を使う」ということです。

次に、

2. 「～になりたい」という表現ではなく、「～である」という表現をするのです。
例えば、「私は、英語で不自由なく、アメリカ人と話したい。」
と宣言すると、脳は、「今は、『話せない』んだ」と受け取るのです。これはマイナスイメージになり、自己肯定感が下がります。ですので、「～になる」という表現ではなく、「～である」という表現が有効なのです。
今、もう既にそうなっている、という表現で話していくのです。

3. 主語は「私」というのは、「他人を主語にしない」ということです。
「他人と過去」は変えられないですから、それに対しての肯定的自己宣言は意味がないということです。
「田中さんが、私のことを助けてくれている」という表現は、他人である田中さんに期待しているので効果がありません。

簡単ではありますが、この3つのポイントを意識して、肯定的自己宣言をやって新年の抱負をイメージしてください。

そして宣言した自分にどんどん近づいていきましょう。
あなたにとってすばらしい一年になることを願っています！！
では、今年もどうぞよろしくお願ひ致します！！



フェイスブック始めました。左
お友達申請お待ちしております。

敬真

