

■□要旨■□

「思いを持ってあきらめなければ、物事は必ず実現する！！」

1. 幼少期の体験、ホームレス体験

幼少期に国籍の問題でいじめを受け、病気になり長期通院を余儀なくされた。また、社会人になった後も、周りをうらむようになり、ホームレスの体験もしているが、その時の苦勞があったからこそ、今があると思えている。

2. 自律神経のかかわり

人の悪口を言う事は実は自分自身に負荷をかけている。物事は良くなる方向に考え、口にすることで、自律神経のバランスが維持され体調も良くなる。

3. 仮決めの得

例え覚悟がなくても良いから、目標は必ず具体的な数字や期日を決めた上で口にすること。その際に、自分の中で「目標を売上100億円と決めるけど、後で調整するからね。」と逃げ道を作ってあげること。そうすれば、その目標が達成できない、と悩んだりすることもない。

4. 恒常性を利用

目標を決めたら、一気にやるのではなく、徐々に負荷をかけていくこと。心をだます事が大切。毎日ほんの少しの行動から始めれば、やがて大きなこともでき、やらないことが不快になるくらいにまでなれる。

5. 心に栄養を与える

毎日、鏡の前で自分に向かって愛していると言おう。愛していると言われ慣れている人の方が、他人から見ても、言い易い。

6. 魔法の言葉

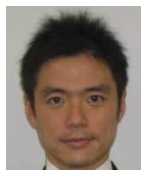
いいことが起きた時 ⇒ 「また」いい事があったね。

うまくいかないことが起きた時 ⇒ 「珍しく」うまくいかないね。

■□今回の学び ひとことでいうと■□

思いを持ってあきらめず、仮決めでいいから具体的な数字に落とし込んで目標を立てて口に出していけば、物事は必ず実現する。日常生活においては、後ろ向きな事は一切口にせず、前向きで自分が好きになれる言葉を話していけば、人生は明るい方向に進む。

いいことが起きたときには「また」と言い、うまくいかないことが起きたときには「珍しく」と口にしよう。



■□感想■□ 講義を始められたときには全く分かりませんでしたが、幼少期のいじめられた体験やホームレス体験は強烈な印象がありました。講義のなかでは、特に「仮決めの得」というフレーズが心に響きました。自分の中で「後で修正するからね」という逃げ道を作ってもいいから具体的な数字で目標を立て口に出す事が大切とのことであり、これまでにはない斬新な考えでした。「すぐやる、必ずやる、できるまでやる」という日本電産 永守社長の言葉に共感する私としては、「修正してもいいから」という柔軟な考えも取り入れながら、仮決めで具体的な数字のある目標を周囲に語りかけていきます。