



挫折や失敗、イライラ知らず

『メンタルブロックを外す 具体的ステップ』

自信にあふれ、最後までやり遂げる自分に

■著作権について

本冊子と表記は、著作権法で保護されている著作物です。
本冊子の著作権は、発行者にあります。
本冊子の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

■使用許諾契約書

本契約は、本冊子を購入した個人・法人(以下、甲と称す)と発行者(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。本冊子を甲が受け取り開封することにより、甲はこの契約に同意したことになります。

第1条 本契約の目的：

乙が著作権を有する本冊子に含まれる情報を、本契約に基づき甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

第2条 禁止事項：

本冊子に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本冊子から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本冊子に含まれる情報を使用できるものとします。

第3条 損害賠償：

甲が本契約の第2条に違反し、乙に損害が生じた場合、甲は乙に対し、違約金が発生する場合がございますのでご注意ください。

第4条 契約の解除：

甲が本契約に違反したと乙が判断した場合には、乙は使用許諾契約書を解除することができるものとします。

第5条 責任の範囲：

本冊子の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても一切の責任を負いません。

■ はじめに

私たちはちょっとした感情に流され
やる気を出したり、失ったりします。

特に子供のときに親に言われたこととか、
仕事や人間関係で失敗したときなど。

落ち込んだり、不安になったり、
イライラして怒ったり。

感情はそのまま行動へとつながります。

行動は感情によって引き起こされるからです。

● 良い感情が良い結果を生む

自信に満ちた良い感情であれば
良い行動ができ、良い結果を生みます。

逆にネガティブな悪い感情であれば
悪い行動につながり、悪い結果になります。

前向きに行動できるように

ネガティブな感情を感じたら
メンタルブロックをその都度
外していくようにしましょう。

行動できる自分になれます。

■ ポイント

大事なポイントをお話しします。

メンタルブロックを外す手順は次の通りです。

1. ネガティブな感情を感じる
2. 感情の裏にある間違っただ信念を明らかにする
3. ポジティブな信念に書き換える

● できると信じる

自動車王ヘンリー・フォードは次のように言っています。

『あなたが「できる」と思おうと
「できない」と思おうとどちらも正しい』

できると思えばできるし、
できないと思った時点で
挫折したり、失敗したりするということです。

できると100%信じていれば。

どんなことがあっても
最後までやりとげます。

失敗してもくじけずに、
最後までやり通すから
成功できるのです。

● 失敗の原因

逆にできないと思うのは
どういうときでしょうか？

失敗したり、つまずいたり
したときです。

そんなとき

- ・ 落ち込んだり
- ・ イライラしたり
- ・ やる気がなくなったり

ネガティブな感情を感じます。

このネガティブな感情こそが
メンタルブロックです。

行動を邪魔しています。

● 間違った信念

ネガティブな感情の裏には

- ・ 感情を引き起こしている原因

があります。

その原因とは

- ・ **間違った信念**

です。

ヘンリー・フォードが
できないと思ったらできない
と言ったように。

『できないことを信じてしまっている』

のです。

だから落ち込むわけです。

するとそこで行動が
止まってしまいます。

失敗や挫折ということになります。

したがって行動するためには

・できると信じること

が重要です。

● 信念を変える

間違った信念を取り除き、
正しい信念に変えることが大切です。

例えば

「仕事ができないのは
自分に実力がないからだ」

という信念を持っていたら。

いつまでも前に進むことが
できません。

本当に実力がないことが
原因なのでしょうか？

そんなことはありません。

なぜなら**成功者は**
誰でも同じような状況に
なることがあるからです。

そしてそこから乗り越えることで
成功を手にかけています。

したがって自分の実力のせいというのは
間違った信念ということになります。

これを成功者が考えるような
信念に書き換えます。

具体的には、例えば

「仕事が上手くいかないときは
すぐに別の方法にチャレンジする」

というように。

上手くいっている人が
どう考えているかを
真似することが大切です。

具体的な方法を紹介します。

■ 具体的なステップ

1. ネガティブな感情を感じた

失敗したとき、上手くいかないときなど。

- ・不安、恐怖
- ・イライラ、怒り
- ・ストレス

など、ネガティブな感情。

2. ネガティブな感情の原因を特定する

次の質問をします。

【質問】

「～を感じるために何を信じているのだろうか？」

(例) イライラを感じるために何を信じているのだろうか？

3. 原因を書き出す

(例) 仕事に失敗してイライラしたとき

- ・自分には実力がない
- ・親にお前にはできないと言われた
- ・方法が悪い

など。

4. 検証する

原因が真実かどうか1つ1つ検証します。

(例)

・ **自分には実力がない**

→ 漠然と考えて不安になっていただけ。

何が必要かどうかがはっきりしていない。

・ **親にお前にはできないと言われた**

→ 感情に任せて言っているだけ。

何の根拠もなく、親は自分の仕事の

プロフェッショナルではない。

心配の裏返し。

・ **方法が悪い**

→ 1つの方法を試しただけ。

自分がやりたくなくてつらいから

実践も不十分。

5. 漠然と感情を感じていたと気づく

方法を検証すると

・ 感情の裏には間違った信念がある

・ 漠然と不安を感じていた

・ 根拠が不十分

ということがわかります。

6. 真実を明らかにする

問題点を乗り越えるために
何ができるかを考えます。

すべて答えが出なくとも、
今、考えられるだけでOKです。

今わからない部分は、
毎日考えることで
必ず答えにたどり着けます。

(例)

・自分には実力がない

→欲しい結果を得るために
どんなスキルを身につける必要があるか
書き出す。

・親にお前にはできないと言われた

→親の意見は根拠がなく聞く必要がない。
プロの意見を聞く必要がある。

・方法が悪い

→他の方法を試してみる。

同じ実践をした成功者がかけた
労力や時間を自分もかけると決断する。

7. 信念を書き換える

問題点を良い信念で書き換えます。

同じ目標を達成した成功者の考えも参考にします。
必要に応じて、教材や書籍で勉強したり、
専門家に意見を聞いたりします。

次の質問をします。

【質問】

「～するために何を信じる必要があるか？」

(例)

・自分には実力がない

→具体的に〇〇のスキルを身につけた人が
結果を出しているから
スキルを高めることで成功できると信じる

・親にお前にはできないと言われた

→親の意見ではなく、プロの〇〇な状態からでも
成功できたという話を信じる

・方法が悪い

→上手くいかなかったときは
すぐに違う方法にチャレンジすることが大事という
プロの意見を信じる

8. 毎日繰り返し、信念を強める

一度信念を書き換えても
すぐに忘れてしまったり
別の不安で落ち込んでしまったりします。

毎日繰り返しポジティブな信念に
ふれることで、強い心を維持することができます。

例えば

- ・ 成功者のセミナー音声を毎日聞く
- ・ 成功者の体験談を毎日読む
- ・ 自分が信じている信念を毎日見返す
など。

どうすれば信じていることができるか？

考えて工夫してみてください。

行動は感情から起こります。

感情は信念から起こります。

**どんな信念を持っているかで
成功できるかどうかが決まります。**

ネガティブな感情が起こったら
その裏にある原因を特定して
ポジティブな信念に書き換えてください。

■ さいごに

落ち込んだり、イライラしたり
することはよくあります。

そんなときはたいてい
間違ったことを信じています。

できないと信じるのではなく
できると信じること。

欲しい結果を得るために
何を信じればよいかを
考えてください。

問題ではなく、結果に
フォーカスしてください。

挫折することなく
最後までやり遂げることができます。

あなたは成功できます。

一緒にがんばっていきましょう！

【発行者情報】

発行者 DAI

メール telepan@nifty.com

サイト <http://aspergerz.biz/>