



# トリガーズ-Triggerz-

～成功がオギヤーと  
生まれる場所とは？～

# 1年後ケタ違いの差が出る

- 問題や困難を解決したいとき、自信を持って行動できるようになる
- 今日の話を知らないと、問題を解決するための行動がとれなくて、問題を先延ばしにして、いつまでも悩み続けることになる

# 失敗する原因とは？

- 問題や困難を乗り越えようと思ったとき、どうしても恐怖や不安で、足が止まってしまう
- 多くの人が失敗する原因が、諦めるということ

# 失敗を消す方法

- 『不安や恐怖は事実ではない』
- 不安は、心が作り出した妄想
- 実際には起こりえないことが起こるんじゃないかと、これまで見たり聞いたりした経験から妄想してしまっている

# 不安や恐怖を消す方法

- 想定してしまえば、恐怖を消すことが可能
  - 今、起こりうるもっとも最悪の出来事は何か？
  - 実際にそれが起こったとしたら、どうするのか？
- 最悪の場合でも、あらかじめ考えておけば、失敗ではなく想定内の出来事になる

# 成功するためには？

- 『成功は居心地の悪い場所で起こる』

- 「人生の質は、心地よい不安定さの量に比例する」アンソニー・ロビンズ

- 適度にチャレンジを続けていくことが大事

- 不安定な場所に自分で飛び込む

# 負荷をかけるから成長する

- つらい、苦しいという負荷がかからないと成長できない
- 不安や恐怖は、今、自分が成長できる場所に足を一步踏み入れようとしているから起こる
- 成長は居心地の悪い場所でしか起こらない

# 問題は乗り越えるためにあるのではない

- 『問題や困難は、問題や困難を乗り越えることができる自分へと成長するため』にある
- 居心地の悪い場所へ飛び込むことが、1番自分を成長させ、大きな結果を得られる



# 具体的なステップ

1. 目の前の問題について、起こりうる最悪の出来事を考える
2. そのときどう対処するか、想定しておく
3. 問題に向き合うことで、自分がどんなスキルを身につけ、成長し、未来にどんないいことがあるか考える

## 具体的なステップ

4. もし問題に向き合わなかったら、何が自分の未来から失われるか考える
5. 成長し成功するため、居心地の悪い場所へ一歩踏み出すことを決断し、今できる最初の一歩を決め、行動へと移す

# まとめ

1. 問題に向き合うとき、新しいことにチャレンジするとき、必ず不安や恐怖を感じる
2. 不安は、成長する余地があることを教えてくれているバロメーター
3. 不安や恐怖を消したいときは、今起こりうる最悪の出来事と対処法を想定する



## まとめ

4. 成功するためには、成長が必須
5. 適度な負荷をかけることで成長する
6. 成長は居心地の悪い場所で起こる
7. 自信がついてから一步を踏み出すのではなく、勇気を出し一步を踏み出すから、踏み出すことができた自分に対して自信が生まれる





前へ進むと決断した瞬間に  
あなたの人生は変わっている

次回は「本当の成功とは何か？」