



# トリガーズ-Triggerz-

～がんばればいつか楽になる？～

# 人生を変える方法

本当にやりたいことってありますか？

→「いつか」できると思っ  
て来ると思っている

しかし、いつかと考える限り、  
来ない可能性が高い

# 本質にフォーカスする

本当にやりたいことは何ですか？それはいつしますか？

→できるはずがない

それは、

『本質を生きていないから』

# 理想の生活の実現のため

1番大事なことは、  
「いつか」を捨てること

→「いつか」と思っているといつ  
まで経ってもできない

## 3つの時間の使い方

- 過去に使うか
- 未来に使うか
- 今に使うか

「決断」し、未来を変えることができるのは、今しかない

いつかと考えていたら、1年後も同じ生活をしている

# 欲や悩みに終わりはない

「これができたら何かが変わるはず」という錯覚を人間はしている

→悩みや困難、欲望に終わりはない

今やっていることをクリアしても、  
また次の問題や悩みが起こってくるだけ

# 人生を変える意識を持つ

何かきっかけがない限り、同じ考え方、同じ習慣を続けるのが人間

→ 同じことを繰り返しているのが、  
1番安心だから

→ 自分の望まないつらい現実でも、どうしても繰り返してしまう

# 今を生きるから、未来が 変わる

- 「今、がんばれば、後から楽になる」と考える限り、実現できない
- 「いつか」ではなく、「今」この瞬間から本質を生きなければならぬ
- 『あなたが心から本当にやりたいこと』をやること



# 本質に生きるとは？

- 『情熱を持って取り組めること』
- あなたの才能をもっとも発揮できること

→ 本当にやりたいことだからやる  
気がする

持っている本当の力に気づいて、  
利用しないといけない

# 才能はあなたの中にある

- 内側ではなくて、外側ばかりに目を向けているから
- あの人より劣っているとか、裕福な暮らしがしたいとか、外側にばかりに目がいつていた

答えは自分の中にしかない

# 今が苦しい理由

- 自分が気づいていないだけで、才能は必ずある
- 自分が持っているものに気づいていないから苦しい

苦しさとはい、本当の自分に気づくためのメッセージ。そこに目を向けなさいという警告

# まとめ

1. いつかと思っている限り、そのいつかは来ない。いつかではなく、「今」を見ないといけない
2. いつかやりたいことは、本当にやりたいことではないかもしれない
3. 苦しみや困難は、今どこを見ればよいかを教えてくれている合図



# 気づいたときは遅すぎる

- 遅いというのは、時間的に遅いということではない
- そのときになったら、実は、それまでやりたいと思っていたことが、自分が本当にしたいことじゃなかったと気づく





1日も早く、本質に生き、  
本当にやりたいことをやっ  
てほしい

次回は「本当の自分とは何か？」  
お伝えします