



トリガーズ-Triggerz-

～夜寝る前3分間で
問題解決策を得る方法～

問題解決への最短の道

- 同じ悩みや問題をすでに解決した人に『フィードバック』をもらう方法
 - カウンセラー、コーチ、コンサルタント、インターネット情報発信者
- すでに自分が抱えている問題をクリアしている人から学ぶ

1人で解決したいときは？

- 第一ステップは、自分に「よい質問」を始めること

問題が解決できる前提条件

- 今の自分の意識レベルでは問題を解決することは無理
- 『どんな問題も、それが創られたのと同じレベルの意識では、解くことはできない』

(アルベルト・アインシュタイン)

⇒ 今ある知識や経験以上の新しい方法を知る必要がある

解決策を見つける方法

- 1番のポイントは、よい質問をすること
- 脳が答えを探し始めるスイッチを入れ、解決策を見つけるため
- 普段は見たいものだけ見ている
- 意識した瞬間に見えるようになる
- 自分に質問を投げかけることが、脳の検索スイッチをONにする

よい質問とは？

- (注意) 質問の仕方を間違えると、答えを間違え失敗する
- 脳は「検索エンジン」と同じ
- 欲しくないものを考えてはいけない
- 『望むべき結果』を考えないといけない

よい質問とは？

- 自分が得たくない結果を脳に質問するのは絶対に禁止
- 脳は良いことと悪いことの区別がつかない
- マイナスのことをインプットすればマイナスの結果を出し、プラスのことをインプットすればプラスの結果を出す

よい質問とは？

- 欲しくないものを考えるのではなく、『あなたが得たい結果を得るにはどうしたらよいか』質問する

具体的なステップ

1. よい質問を紙に書く

「問題が解決した理想の状態になるにはどうしたらよいか？」

(例) ダイエット

× 「やせるにはどうしたらよいか？」

○ 「自分が健康で引き締まった体になるにはどうしたらよいか？」(理想の結果)

具体的なステップ

2. 夜寝る前に、3分間のイメージトレーニングをし、自分に質問する
 - 『成功した状態』をイメージする
 - 五感で感じる（色、におい、味、触れた感触、歓声やまわりの声などの音、高揚感や喜び、満足感などの感情）
 - 「理想の結果を得るにはどうしたらよいか」問いかける

具体的なステップ

3. 毎日、質問を意識して過ごす
 - 例えば、インターネットや本、テレビを見るとき、友達と会うとき、仕事をするとき、生活の中で質問を常に意識する
 - 自分が得たい結果や質問を書いた紙を、パソコンや家の壁、机などにはったり、スマホや携帯にメモし、朝や夜寝る前などに見て、常に目に入るようにしておく

チャンスはもう目の前にある

- 質問に対するフィードバックは、人や物、情報といろいろ
- 問題を解決できるきっかけは実はすでに近くにある
- これまで意識していなかったから脳がスルーしていただけ
- あなたが望む人生は、あなたがひきつける

まとめ

1. すでに解決した人からフィードバックが受けられない場合、自分によい質問をすることが大事
2. 『問題が解決した理想の状態になるにはどうしたらよいか？』と欲しい結果に焦点を当てた質問をする



負のスパイラルを抜ける方法

1. フィードバックを自分の理想や目標をすでに達成している人から受ける
2. 聞ける人がいないときは、問題ではなく結果にフォーカスして過ごす
3. 「問題が解決した理想の状態になるにはどうしたらよいか？」と自分によい質問をする





チャンスはもう目の前にある あとは気づくだけ

次回は「99%の人が間違えている
問題解決の仕方」をお話しします