



# トリガーズ-Triggerz-

～99%の人が失敗している  
問題の解決方法～

# トップ1%の成功者

- 問題を解決しようとしていない  
から、問題を解決できる

# 人生のハンドルとは？

- あなたが運転している車は、アクセルもブレーキもこわれている
- 前に走り続けるしかない状態

# なぜ人は失敗するのか？

- 人生とは、常に走り続けている車に乗り続けている状態
- 操作できるのはハンドルだけ
- ハンドルを行きたい方向に向ければ目的地にたどり着き、欲しいものが手に入る
- 逆にハンドルを行きたくない方向に向けたら失敗し、欲しいものも手に入らない

# なぜ人は失敗するのか？

- 車というのは、脳であり、体そのもの
- ハンドルは思考
- 問題に対し、どう考え、どう行動するか
- 具体的には、自分が自分に「どういう質問をしているか」

# 成功と失敗をわける 最大のポイント

- 『問題にフォーカスしてはいけない。結果にフォーカスしなければならない』
- 私たちは、常に自分で自分に質問をし続けている

# 脳はコンピューターと同じ

- 脳は、質問を投げかければ、自動的に答えを出そうとする
- よい質問をすれば、よい答えが得られ、よい結果が得られ、成功する
- 逆に悪い質問をすれば、悪い答えが得られ、悪い結果が起こり、状況は悪化し、失敗する

# 失敗の原因とは？

- 自分に対して欲しい結果を導くための「よい質問」をしていないだけ
- 失敗する人は、結果にフォーカスしないで、問題にフォーカスしている
- 車のハンドルと同じで、意識を向けた方に、勝手に車は進んでいく

# 成功するためには？

- 問題にフォーカスするのではなく、結果にフォーカスする
- 例えば、「事故を起こさないように」と考えるのではなく、「事故のない状態になるにはどうすればよいか」と考える
- 「しっかりブレーキをふんで、時速30キロ以下で進んでください」と、結果にフォーカス

# 成功するためには？

- 人は目を向け、“想像”した方向へと進んでいく性質を持つ
- 失敗ばかりしてしまう人は、成功した自分ではなく、失敗した自分を頭の中で想像してしまっている
- 頭の中がネガティブなことではいっぱいになっている状態が問題にフォーカスした状態

# 想像を現実化するパワー

- 例えばイメージトレーニング
- 頭の中ですでに成功しているから成功する
- 五感をフルに使ってリアルにイメージ

# 成功者の頭の中

- 色、におい、味、音、感触、成功したときの感情、嬉しくて楽しくて胸が高まっている気持ち、高揚感、欲しいものを手にしたときの喜び
- 五感を使い、成功した自分を頭の中で何度も何度も、何度も何度も感じている

# 成功と失敗をわける フォーカスの力

- 『問題にフォーカスしてはいけ  
ない。結果にフォーカス  
しなければならない』
- 脳は、コンピューターと同じで、  
質問をしたら、必ず答えを出そ  
うとするから

# 成功を生む良い質問とは？

- 良い質問とは、良い結果にフォーカスしたもの
- 問題にフォーカスすると、脳は問題に向かって一直線に進んでいく
- あなたがどう質問するかで、ハンドルを失敗にも向けられるし、成功にも向けられる

# 問題を解決したいなら

- よい質問をすること
- フォーカスするとは、よい質問をすること
- 『問題が解決した状態になるにはどうしたらよいか？』を考える
- 人生ではあなたがフォーカスしたものが手に入る

# 具体的なステップ

1. 解決したい問題を紙に書き出す
2. 具体的に解決した状態を書く
3. 毎日、朝起きたときと夜寝る前の3分間、解決した状態を鮮明にイメージする
4. 夜寝る前に、「問題が解決した状態になるにはどうしたらよいか？」を考える

## 具体的なステップ

5. 日常生活で、「欲しい結果を得るためにどうすればよいか」意識して過ごす
6. 解決策やアイデアが浮かんだら、とにかく実行してやってみる
7. 行動して得られたフィードバックを元に方法を改善し、さらに行動し続けることで、欲しい結果を得ることができる

# まとめ

1. 人生とは常に走り続けている車
2. ハンドルを問題に向けるか、結果に向けるかで、たどり着くゴールが変わる
3. 『問題にフォーカスしてはいけない。結果にフォーカスしなければならない』



## まとめ

4. 問題を解決しようと考えたのではなく、『問題が解決した状態になるにはどうしたらよいか？』と考えることが重要
  5. 自分に「よい質問」をする
  6. よい質問とは、「欲しい結果を得るにはどうしたらよいか？」と考えること
- 



# 人間はフォーカスしたものを 手に入れることができる

次回は「具体的に問題を乗り越えていくにはどうしたらよいか」お話しします