



トリガーズ-Triggerz-

～ 困難を克服せずに生かす～

困難のイメージ

- 困難や障害ときくと、どんなイメージを持ちますか？
- 困難や問題に対するイメージが変わると一気に問題を解決することができるようになる

困難を克服するとは？

- 多くの人には困難を克服しないといけなると考える
- ゴールは克服した自分
- 自分が劣っていたり、何かが欠けていたり、ダメな自分が敵ということになる

問題解決で重要なこと

- 『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こと』
- 克服すると考えた時点で、ダメな自分に焦点をあて、問題にフォーカスしている
- 実際のゴールは「理想の自分」結果に向かって走らないといけない

困難を克服せず生かす

- 困難を克服するのではなく、『生かす』と考える
- 困難とは、自分にとっていらないものではなく、必ず必要なものだから

成功とはパズルのピースを埋めること

- パズルのピースが1つでも欠けたら完成しない
- 成功もパズルと同じ
- 未来は、1つ1つのピースがすべて集まったもの
- 人生でも、必要のないピースは1つもない

すべては大切なパズルの ピース

- すべてのピースが集まって、初めて成功という1枚の絵が完成する
- 理想という絵があり、そのパズルのピースを、1つずつ、毎日コツコツと埋めていっている

もし、今、理想に近づいていないとしたら

- 本当は必要なパズルのピースをいらないものとして避けている
- どんな絵が完成するのか、完成予想図がぼんやりしている
- 目標が明確であることが大事
- 問題や困難が起こるほど、必要なパズルのピースが埋まってい
き、成功に近づいている

行動をとる2つの理由

- 何かを得たい欲
- 何かを避けたい欲
- 感情の変化が行動する理由になる
- ワクワクドキドキする喜びを感じられるゴールを描いているか？
- 目標を明確にすることがすべての始まり

決断してください

- 目の前の困難は成功というパズルの1ピースだと受け入れ、克服するのではなく、生かすと決断する
- 困難を悪いものとしてとらえず、自分を成長させる、夢を叶える大切なパズルのひとかけらとして生かす

具体的なステップ

1. 問題を問題としてとらえることをやめる
2. 問題を成功のパズルを完成させるために必要な1ピースと考える
3. その1ピースは自分にとってどのような意味があるか考える
4. 問題を解決しゴールを達成した瞬間の自分を想像する

具体的なステップ

5. 今問題に向かい合わなかった場合、ゴールを達成し得られたものが未来から失われる。どんな感情になるか？
6. 問題が解決できるように何を身につける必要があるか考える
7. 問題ではなく、結果にフォーカスし、理想の自分になれるよう、今できる1番優先順位の高いもの始める

まとめ

1. 困難は、成功というパズルを完成させるための大切な1ピース
2. 克服しようと考えたり、避けたりするのではなく、生かす
3. 目の前の問題が、自分をどう成長させてくれるのか、よい意味付けをする



まとめ

4. 困難を生かした結果、あなたの未来に何をもたらしてくれるのか、完成したパズルをしっかりと思い描く
5. ゴールを具体的に明確に決め、理想の自分に向かって走りだす





困難すらもあなたの味方
パズルを完成させていこう

次回は「使命とは本当にあるのか」