

★★★★

奥村政治のメールマガジン

第 23 号:2022 年 3 月 15 日発行

<https://www.1project-support.com>

★★★★

補講 part1

おはようございます。おくむらです！

3 月 9 日の ZOOM セミナー、無事終了することが
できました。メルマガ読者の中からも参加された
方がいると思います。お忙しい中にご参加して
いただき、ありがとうございました！

さて、今日のお題は「補講」です。

何か高校や大学を思い出しますね～(笑)。

何を補講するかと言えば、ZOOM セミナーで
伝えきれなかった部分について。時間の制約が
あり、不慣れなオンライン対応ということで、
本来の力が発揮できなかったからです。

「補講はセミナーに出た人しかわからない
のでは？」という意見もあるはずです。大丈夫。

セミナーのレジュメは、メルマガ読者なら
持っている「願望実現に使えるイメージ
トレーニング」の前半部分を使っています。
なので、該当部分を伝えますので、そこを
観ながら補講を受けてください！

まずは「努力逆転の法則」について。

レジュメは 3 ページ、「願望実現に使えるイメージ
トレーニング」では 4 ページを開けてください。
まあ～開けなくても、該当部分を以下に記載して

いきますので、スマホを観ながらでも OK です！

<ここからレジュメ該当部分>

ボードゥアンが、「努力逆転の法則」と称したこの真実を、クーエはつぎのように述べている。「想像力と意志が相争っているとき、勝者は常に想像力の方である」

分かりやすく言えば、自分の願望を、意志の力で無理やり達成させようとしても、そうならないということです。願望を意志の力で無理やり達成させようというのは、裏を返せば、達成出来ないことが分かっているし、そのことを想像しているのです。

なので、努力逆転の法則が作用し、想像していることが現実になる。つまり、願望は達成されないのです。さらに、同書は次のように述べています。

「努力を用いて無理やり自己暗示を受容させようとすれば、心が起こしうるかぎりの逆連想を自動的に呼び覚まして、われわれに目的をくつがえしてしまうのである。自己暗示を実行するときに何よりも重要な規則は『努力は避けよ』ということである。」

この「自己暗示」というキーワードは、「現実化したいイメージ」ということに近いと思います。さらに「努力は避けよ」という文章は「執着しない」ということと、ほぼ同じであると考えられます。

改めて言います。願望を伴うイメージが現実化しても、しなくても「どっちでもいい」という心境でいてください。これがイメージを運用するための前提条件になります。

<ここまでがレジュメ該当部分>

セミナー終了後、この部分に関する質問がありました。「逆連想を起こさないためにはどうすればいいか？」と。最近、逆連想しないので、答えになっていなかったかもしれません。

なので、ここで答えをお伝えします。というか、よく読めば答えは見つかりますよね。

「努力は避けよ」がヒントです。これは「執着しない」ということの言い換えですね。そして、執着しないためには「どっちでもいい」という気持ちでいることが前提になりますよ～とセミナーでお話しました。つまり、最初から答えを言っていたわけです。

とはいっても「逆連想してしまうのです。どうしたらいいですか？」という方もいるでしょう。まあ～日本人はマジメな人が多いからね～。

わかりました。では、具体的な手法をひとつお伝えします！

まず、自分をふたつに分割します。仮にセルフ1とセルフ2という名前を付けたとします。逆連想するのがセルフ1であれば、セルフ2はその状況を声に出してしまうのです。声を出せる環境にないときには、頭の中でやってもOKです。

例えば、ゴルフのワンシーン。ショートホールでグリーン手前には大きな池が配置されていて、プレッシャーが掛かるホールの場合。

セルフ1:「グリーン手前に大きな池がある。
入ったらどうしよう。ダフったり、トップしたり
すると、池に入るなあ。アイアンがちゃんと
当たっていないし、入るかもしれないなあ。
入ったらどうしよう」

セルフ2:「グリーン手前に大きな池があって、
入ったらどうしようって、別に死ぬわけでも
ないし、そんなこと知るか～。ハイハイ、
緊張する前にさっさと打ってちょうだい」

とまあ、こんな感じです。

つまり、セルフ1が逆連想するコメントをした
場合、セルフ2は客観視して、コメントします。
セルフ1が黙るまで、セルフ2は粘り強くコメント
していきます。

セルフ2のコメントを考えるのが面倒な場合は
「ハイハイ、いつもの逆連想！」だけでもOKです。

セルフ1が逆連想するたびに、セルフ2が
「ハイハイ、いつもの逆連想！」とコメントし
続けていると、最後、セルフ1の逆連想は消えて
しまいます。

逆連想が消えたときに、ショットするとベタピン
に止まります(笑)！

今日のポイント。セルフ1が逆連想するたびに、
セルフ2が「ハイハイ、いつもの逆連想！」と
コメントし続けてください！

=====

オクムラ経営コンサルティングオフィス

メルマガ編集部

発行人: 中小企業診断士 奥村政治

〒571-0047 門真市栄町 6-9 門真プラザ 610 号

TEL: 06-6991-9627

メール: info@1project-support.com

<https://www.1project-support.com>

=====