

目標達成の道標



お名前

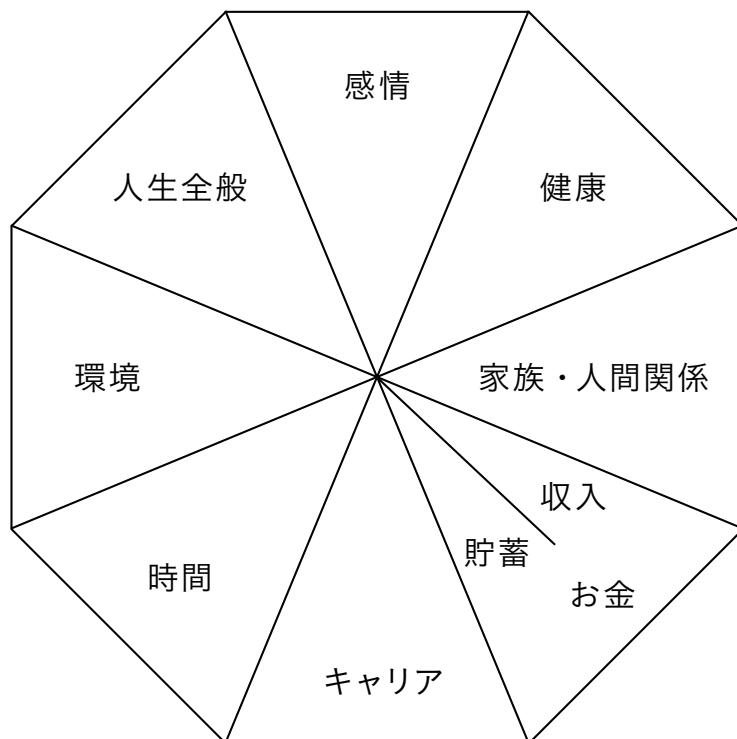
Contents 目次

目標達成の技術	2
Step1. 目標の明確化	2
① 現状確認	2
② 最も影響のある領域の特定	2
③ 明確なゴール設定	3
Step2. 目的の明確化	4
① 価値観の明確化	4
② 絶対的理由の明確化	8
Step3. リミティングビリーフの除去	11
[前提] 信念の理解	11
① リミティングビリーフの特定	14
② リミティングビリーフの除去	15
Step4. エンパワリングビリーフの作成	16
[前提] 感情のコントロール	16
① エンパワリングビリーフの作成	18
② インカンテーション	19
Step5. 戦略立案	20
Step6. 行動計画の作成	22
Step7. 大量行動	23
Step8. 行動の習慣化	24
ブロッキング	25
自分が源	28
セッションの振り返り	30

目標達成の技術

Step1 → 目標の明確化

① 現状確認



② 最も影響のある領域を特定

- 最も点数が低い、もしくは改善したい領域はどれか?
-
-
-

- その領域において、10点満点、満足できる条件は何か?
-
-
-

③ 明確なゴール設定

- ・10点満点の条件から、明確な目標へ落とし込む

《10点満点の条件は?》

20 / / :

20 / / :

20 / / :

20 / / :

20 / / :

20 / / :

私の目標

Step2 → 目的の明確化

① 価値観の明確化

◆ 自分の価値観を明確にする

ワーク 1

Q1 あなたにとって人生とはなんですか？

・

・

・

Q2 あなたの人生において、最も重要なものはなんですか？

・

・

・

Q3 Q2 の回答は、あなたに何（どんな感情）をもたらしますか？

・

・

・

ワーク 2

Q1 自分で思う価値観の上位 5 つを挙げて下さい。

-
-
-

Q2 その 5 つを大切なものから順位付けして下さい。

- | | |
|----|----|
| 1. | 4. |
| 2. | 5. |
| 3. | |

Q3 あなたの現在の生活についてお聞きします。各問に対して、上位 3 つを記入して下さい。

1. 何について学んでいますか?
() () ()
2. 頭のなかでいつも何について考えていることが多いですか?
() () ()
3. 自由になるお金の中で、何にお金を使うことが多いですか?
() () ()
4. どんな物語に心を打たれますか?
() () ()
5. 自分のエネルギーが高いタスクは何ですか?
() () ()
6. 自由になる時間の中で、何に時間を使うことが多いですか?
() () ()
7. 頭のなかで自分に対する質問で多い質問はどんな質問ですか?
() () ()

Q4 **Q2** と **Q3** の内容を見て、違いを洗い出してください

Q5 このワークをやってみて気付いたこと発見したことは?

Q6 **Q5** の気付きは、あなたの今後の人生に具体的にどう役立ちますか?

ワーク 3

Q1 今後の人生において大切にしたいポジティブな感情上位 5 つを挙げて下さい。

- .
- .
- .
- .
- .

Q2 **Q1** の回答について順位付けをして下さい。

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

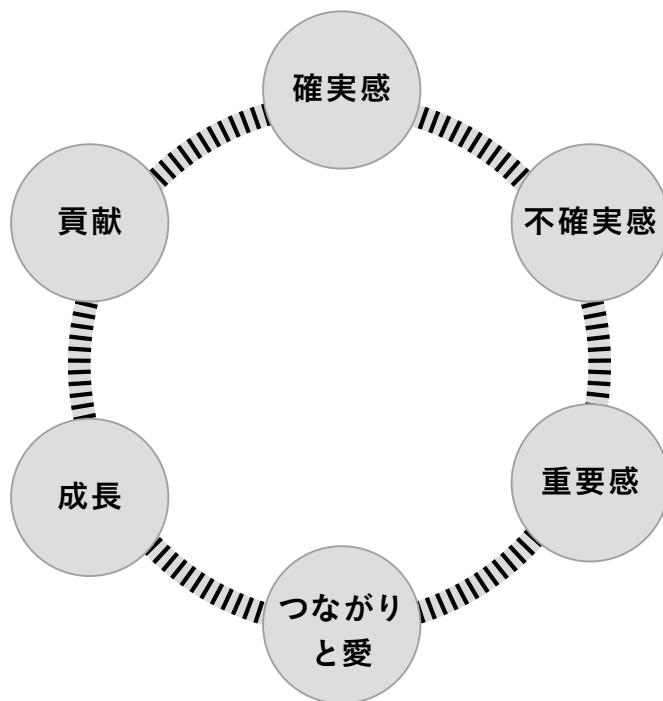
Q3 1 位の感情を味わい切るためには、死ぬときにどのような『現実』を創り出している必要がありますか？

Q4 このワークをやってみて気付いたこと発見したことは？

Q5 **Q4** の気付きは、あなたの今後の人生に具体的にどう役立ちますか？

人間の究極の目的は、下記の『6つの感情的ニーズ』だと言われている。

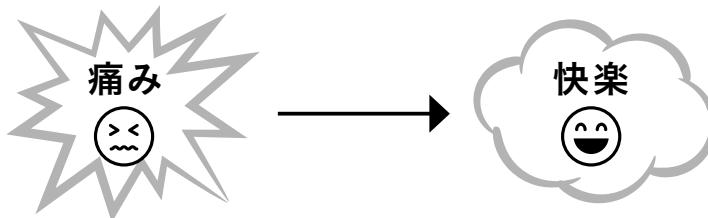
ワークの回答から、どの感情であるかを特定する。



私の感情的ニーズは

② 絶対的理由の明確化

- ◆ 人間は『痛みを避け、快楽を求める』動物である



『痛み』が最大化すると、痛みから逃れるために人は決断する。

『快楽』を味わいたくて、人は行動する。

- ◆ 感情は行動を生むエネルギーである

感情というエネルギーがなければ、人間は行動を起こすことができない

- ◆ 目標は『感情的な理由』と紐付いている必要がある

目標を手帳に書き込んだり、紙に書き出して壁に貼っていたとしても達成できない場合、その理由は『感情的な理由』が明確でないから。

- ◆ 目標を達成しないことを『痛み』に紐付ける

目標達成しなかった時の代償を伴う覚悟はあるか？

- ◆ 『目標達成しない』という選択をするのであれば、あなたはどんな対価を支払うことになるか？

・私がこの目標を達成しないとき…

目標を達成しない限り、この現実が訪れる（犠牲・対価を支払っている）。

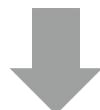
◆ 目標達成することを『快樂』に紐付ける

- ・この目標を達成したらどんな嬉しいことがあるか？

◆ 成功のビジュアライゼーション

成功をありありとイメージし、感情的理由を特定する。

私はこれらのために、必ず目標を達成する必要がある！



[理由 1]

[理由 2]

[理由 3]

Step3 → リミティングビリーフの除去

前提：信念の理解

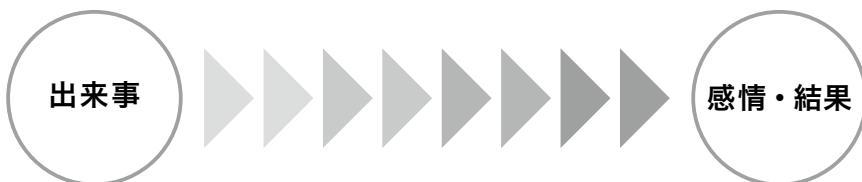
◆ 信念（Belief、固定観念）とは何か？

信念とは『あなたが信じていること』であり、事実とは関係がない。

信じたとおりに人生を送っている。

多くの人が【出来事】が【感情や結果】を作り出すと思っている。

しかし、この世界は、それぞれの受け取り方で決まる。



【出来事】が【感情や結果】を作り出すなら、失恋や失業という出来事は、全員にとって同じ感情や結果をもたらすことになる。

しかし、皆が同じ感情を抱くことはない。



【感情や結果】は、【出来事】そのものに影響されるものではなく、出来事を受けた当事者、その人の【受け取り方・信念】によって変化する。

この【受け取り方・信念】が、人それぞれのビリーフ（Belief）である。

あなたが出来ると信じようと、出来ないと信じようと、どちらも正しい

*If You Believe You **Can** or You **Can't** Either Way You Are Right!!*

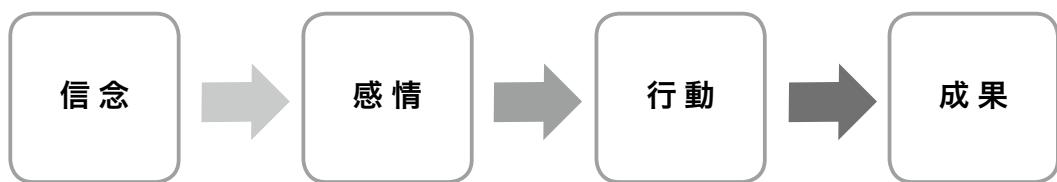
◆ リミティングビリーフとは何か？

痛みの原因となるあなたが持つ意味付け。
役に立たないビリーフ。

◆ どのようにリミティングビリーフが形成されるか？

- | | |
|---------------|-------------------|
| ① 幼少期の経験（7歳前） | ⑤ 両親からのリミティングビリーフ |
| ② 繰り返し | ⑥ 誤った信念のロールモデル |
| ③ 間違った証拠または解釈 | ⑦ 教育または教育の欠如 |
| ④ 悪い意味付け | ⑧ 批評 |

◆ 行動のメカニズムを理解する



◆ リミティングビリーフがあると行動出来ない

リミティングビリーフ＝ネガティブな感情

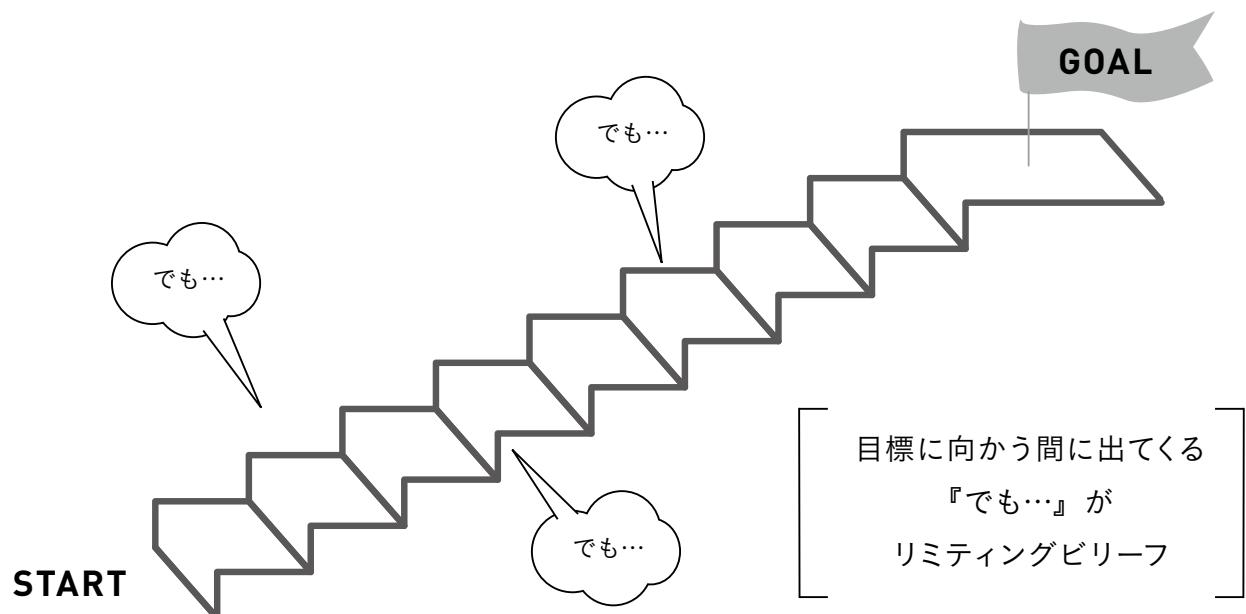
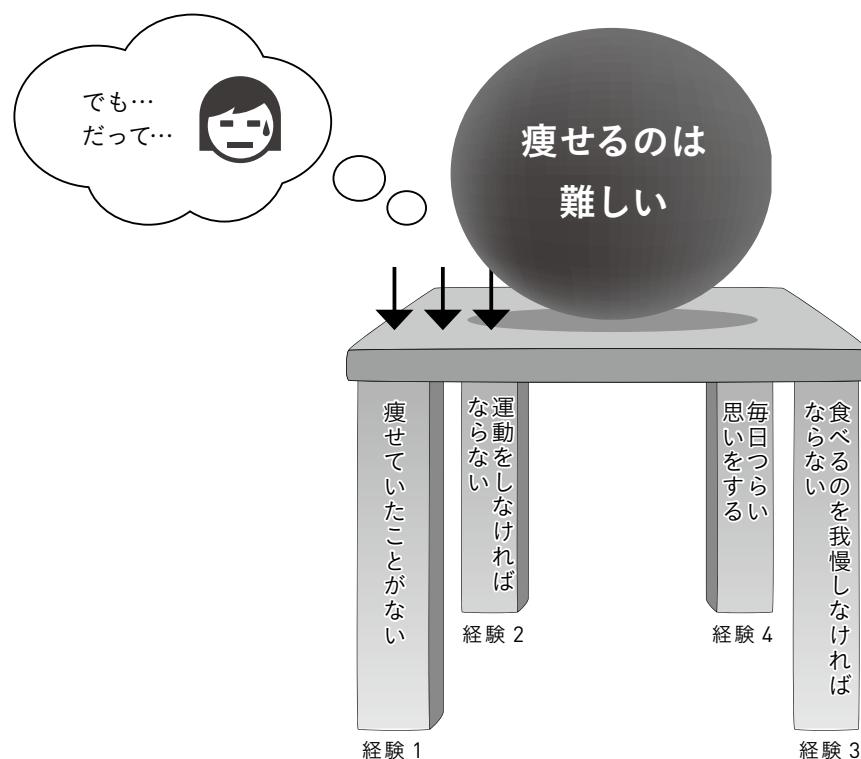
リミティングビリーフは、不安や怖れといったネガティブな感情を生み出すため、行動を起こせない。

仮に一時的に行動出来了としても、長期的な成果へと繋がらない。

継続的な行動を生み出すためには、リミティングビリーフに対する確信を弱め、ポジティブな感情を生み出す新しい信念エンパワリングビリーフを持つ必要がある。

◆ 信念は階層構造をもつ

1つの信念を、いくつかの信念により支えている



① リミティングビリーフの特定

◆ リミティングビリーフを特定する

この質問に答える。

『もし、この目標を達成しなかったとしたら、何が原因となるか?』

『達成できないと信じる理由は何か?』

『何が何でもやる！という 100% のコミットが出来ないのは何故か？』

② リミティングビリーフの除去

◆ リミティングビリーフを除去することは簡単な事である

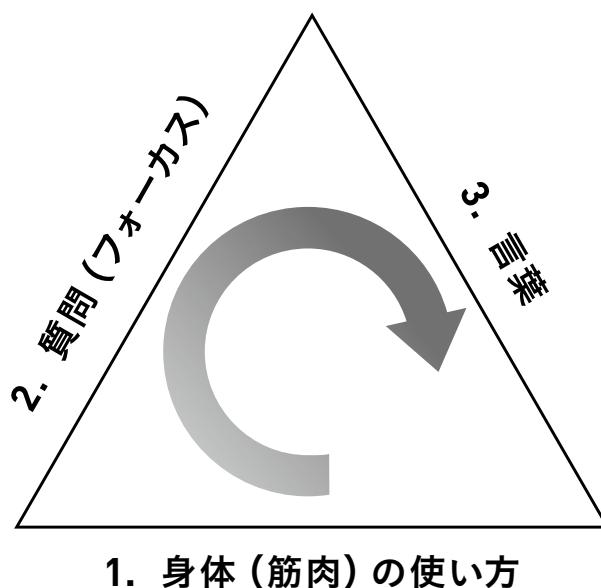
リミティングビリーフを除去するためには、
まずあなたが『リミティングビリーフ を外す事は簡単だ』という信念を
持つ必要がある。

◆ リミティングビリーフを除去する方法

1. 嘘であることを証明する
2. 解釈を変える
3. 足りないなら補う
4. それによって失っているもの（代償）を明確にする

Step4 → エンパワリングビリーフの作成

前提：感情のコントロール



- ◆ 感情（状態）は自分で作り出すことが出来る
感情（状態）が行動を生み、行動が結果を生む

達成の状態を作ることが達成の鍵！

1. 身体（筋肉）の使い方

- ・ネガティブな感情を感じるときは、ネガティブな感情を感じる身体の使い方をしている
- ・ポジティブな感情を感じるときは、ポジティブな感情を感じる身体の使い方をしている
- ・『自信』や『決断』というのも状態の一つである 状態は変化し続ける
- ・成功者は成功する体の使い方をしている

2. 質問（フォーカス）

- ・質問がフォーカス 着眼点を生み、フォーカスが感情を生む
- ・全ての思考は 質問 から生まれる
- ・人は一日に3万～6万の質問を自分自身に投げ掛けている
- ・ポジティブな感情を生みだす質問を意図的に行う。

3. 言葉

- ・言葉はイメージを持ち、イメージは感情を生み出す
- ・ネガティブな状態をつくる言葉を使っていないか？
- ・自分にパワーを与える言葉を使う

① エンパワリングビリーフの作成

◆ 自分にパワーを与えるエンパワリングビリーフを作成する

「達成するために何を信じる必要があるか？」

リミティングビリーフ	エンパワリングビリーフ(対処法)

② インカンテーション

◆ インカンテーションの目的

1. 新しい信念のインストール
2. ピークステート 最高の状態 をつくる

◆ 信念の形成

信念 = 感情 + 言葉

◆ インカンテーションとは何か？

1. 繰り返されるフレーズ 信じるためには、繰り返しが必要
2. 感情を伴っていること つまり、【実感値が高いこと】

※実感値とは…………実際に物事、情景に接した時に得られる感じのこと。

まだ現実となっていない出来事に対して、あたかもその状態を実際に生々しく
感覚（感情）を得ること

3. **incantation** と **In "can't tation"**

[インカンテーションがうまくいく根拠は何か？]

◆ 世界的成功者たちの実例

1. エミール・クーエの治療成功率は 93% であった。
2. 全ての自己啓発系指導者は、インカンテーションを使っている。
アンソニー・ロビンズ、ブライアン・トレーシー、ナポレオン・ヒル、
ザ・シークレットに登場するメンターたち、等々。
3. モンキー・D・ルフィ (ONE PIECE)
「海賊王に 僕はなる!!!!」
『Be Do Have』の法則。私はすでにその状態である。

成功者は、失敗者が絶対にしないようなことをする！

Step5 → 戰略立案

正しい戦略がゴールへの最短の道を教えてくれる

- ◆ 正しい戦略を持っていなければ、今日、何をやるべきかが分からない
- ◆ 誰が正しい戦略を持っているか？

目標を持つということは、まだ到達したことのない地に向かうということ。
つまり、あなたの中に正しい戦略がある可能性は極めて低いということ。

1. 専門家に聞く：全ての分野においてたくさんの専門家がいる
2. 経験者に聞く：経験のある人から学ぶ
3. コーチを雇う：コーチ・コンサルタントを雇う

- ◆ あなたが欲しい成果を手にしている人は、あなたに必要な情報を持っている

「その人は、あなたの欲しい成果を手にしているか？」
「その人は、自分以外の誰かを成功させているのか？」

プロジェクトプランを作成する

短期目標

絶対的な理由

この目標を達成することで最終的にはほしい感情

エンパワリングビリーフ（対処法）

キーサクセスファクター（KSF）

No.	重要アクション
1	
2	
3	
4	
5	

Step6 ➤ 行動計画の作成

必要なタスクを洗い出し、いつ実行するかを明確にする

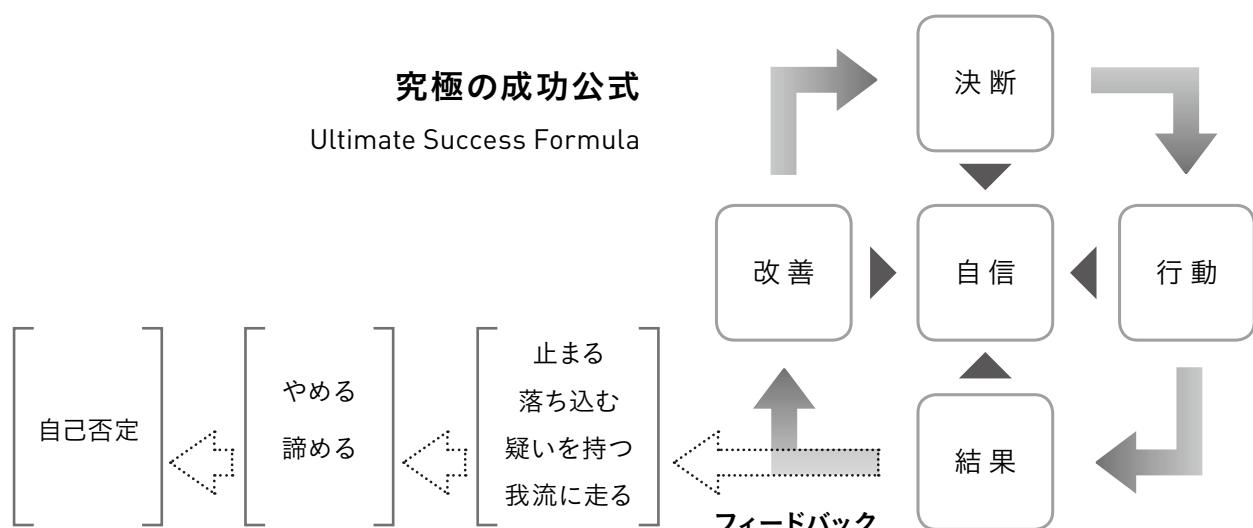
目標	
マイルストーン ①	
マイルストーン ②	
マイルストーン ③	

Step7 → 大量行動

自分の今までのやり方（考え方）で得たい結果が得られていないなら、
そのやり方（考え方）を変える必要がある。
つまり、自信を壊しもう一度作り直す必要がある。

例えば、ダイエットをしようと決めたとする。
今までと同じように過ごしていれば、一向に体重は減らない。
体重を減らそうとするのならば
食事・運動など今までとは違う行動をしない限り、成果は得られない。
だから、今までの行動を改め
それを修正する必要がある。

現実では【行動を改めないで】違う結果を望んでいる人が多い。
それをアンソニー・ロビンズは『精神異常者』と表現している。



あなたが諦めない限り、失敗は存在しない！
あるのはフィードバックだけだ！

Step8 → 行動の習慣化

目標達成に必要な行動を習慣化しなければ、成果は一時的なものになってしまう。
継続的な成功の秘訣は習慣化のスキルにある。

前提：人間の意思の力は弱い

【習慣化の方法】

1. 感情的な褒美を与える

- 神経連想コンディショニング
 - 神経 (NEURO)
情報伝達の役割を担う
 - 連想 (ASSOCIATIVE)
あなたの神経連想が、何かに痛み、または喜びを結びつけることによって行動をコントロールする
 - コンディショニング (CONDITIONING)
永続的な変化の原因となるポジティブな行動、または感情を強化させるプロセス

2. 環境を整える

3. フューチャーペーシング（痛みと快樂）を使う

4. 自己承認をする

ブロッキング

人間には『状態維持プログラム』が搭載されている。

目標に向かい進んでいくと、変化することを無意識が拒み、目標達成の邪魔をする。

これを『ブロッキング』と呼ぶ。

このブロッキングを理解・自己認識することで、あなたの成長スピードは速くなる。

1. 分かったフリをする

『あーね、なるほど、うんうん。』と、とても軽いノリで分かったフリをする人たちがいる。これは自分が理解できていないことを隠すために行うブロッキングの一種だ。この人々は『自分が頭が悪い』ということを知られたくないのだ。頭が悪い、もしくは理解力が低いことが悪いこと、もしくは恥ずかしいことだと解釈している。恥ずかしい想いをするくらいなら、分かったフリをして話を進めてもらった方がラクなのだ。理解できないことをその場で解決しないから、どんどん理解できないことが増えていく？・・・いつまでこの負のサイクルを回し続けるの？

2. 笑って誤魔化す

自分にとって都合の悪いことや、その場を凌ぐために「笑って誤魔化す」のもブロッキングの一種だ。

『これ以上、私に深く入ってこないでくれ』と言わんばかりに、人からの質問を逸らしたり自分の失敗や、居心地の悪さを隠す自己防衛を笑顔によって誤魔化そうとしても相手にはすでに気づかれていることを知った方がいい。

3. 相手の言葉を制する

人からフィードバックを貰った時に

『あ、それは最近自分でも気付いて、意識して変えてるところなんです！』

と言葉を発することで、それ以上フィードバックを貰うことを避けようとする。

4. 分析をする

思考に入ることで自分の世界に入り込み向き合うべき事柄から逃げる。

分析することがダメなのではなく、本当は心で解決しなければならないことを論理的に分析をし、思考で処理をしようとしていることがブロッキングである。

すぐに思考に入る人は、今、なんのために分析をし思考を巡らせているのか？

一度自分を振り返るといいだろう。

5. 腕組み、足組

これ以上、自分の中に入ってるこないで！という、とても分かりやすい心理的なサインだ。怖がってるの・・・バレてますから。

6. 自分の正当性を主張する

自分が間違っていないことを、論理的に証明しようとする。

7. 人を攻撃する（責める）パターン

『なぜあなたが正しいと言えるのですか？』

『そういうあなたは出来てるんですか？』

『あなただって出来てないじゃないですか！』と。

小さな犬ほどよく吠えるものだ。あなたが人を攻撃することをやめれば、周りの人から攻撃されることもなくなるのだ。

8. 都合良く解釈する

本当は上手く行っていないのに『上手く行っているはずだ』と自分に言い聞かせ、物事を自分の都合の良いようにゆがめて解釈している。真実を受け入れるのは『痛い』作業だ。しかし、早く真実を受け入れないと手遅れになってしまう。

9. 自分を責める

『あー、なんて自分はダメなんだ・・・』

これは、自分を責めて落ち込むことで、変化する方にエネルギーを使わずに済むという、大変高度なブロッキングのパターンだ。

本人は至ってマジメに物事に取り組んでいるように見えるが、実は、自分を責めることで現状維持をして自分を守っているのだ。自分を責め、落ち込んでいる間は、自分を変化させ新しい行動を起こさなくて済むのだ。

落ち込むことの意図は何か？

『自分はできない人間なんだ』という処に落ち着かせ、出来ない現状をより多く創り出して『やっぱりね』と納得している。つまり、『変わらなくて済む、何もしなくて済む』というメリットが欲しいのだ。

更に彼らが厄介なのが、他人を負のエネルギーに巻き込むことだ。周りにとても迷惑をかけているのだと、そろそろ気付いて欲しい。

10. 自己完結をする

分析をするブロッキングとも似ているが、物事を自分一人で片付けてしまうこと。誰からの意見も聞かず、誰かがアドバイスをしようもんなら「そのことはもう終わってますので」と遮ってしまう。よほど触れられたくない事があるのだろう。だけど、その触れられたくない事こそ自分に変化を起こす最大のリソースであることを知らなければならない。

11. 言い訳から入る

何かをする時、始める前から言い訳をする人たちがいる。中学校の同級生にこんなヤツがいた。持久走大会の時、スタートラインで『あ、なんか今日は足が痛い…』『あ、なんか今日はお腹が痛い…』と走る前から言ってくるとても面倒くさいヤツだ。そいつは試験の前にも同じように『昨日全然勉強できんかった…』とわざわざ言ってくる。賢明なる皆さんであれば、彼がなぜこのような行動を取るのか分かるだろう。そう、彼は『負けた時の言い訳』を先にしておきたいのだ。そんな彼も今では立派な大人だ。だが、悲しいことに今でもこの病気は治っていない。なぜ治らないのか？ それは『誰も言ってくれない』からだ。誰にも言ってもらえないから、治しようがないのだ。あなたが『できない人』だということは、既に周りの人にはバレているのだから、そんなに必死に隠さなくて大丈夫。僕らはできないから学ぶのだ。できない自分で堂々としていればいい。卑屈になる必要は全くない。子供だったら『可愛いね』で許されるけれど、僕らはもう大人だ。しっかりと自立した大人で在ることを、自らの意志で選択できるはずだ。今のあなたには、言い訳なんて相応しくないはずだ。毎回言い訳を聞かされている方の身にもなってみよう。それが分からるのは『自己中心的な子供』だからだ。そんなに一生懸命に自分のことを守らなくても大丈夫。

フィードバックに心から耳を傾けよう。
自分で決して気付けないことを教えてもらっている。
後は、あなたの心構え次第だ

自分が源



出来事に対して **刺激** ➡ **即反応** ではなく
自らの反応に対して**意図と責任**を持って選択している。

[被害者と自分が源の対比表 1]

被害者	自分が源
反応的な人 周りに流される	主体的な人 流れをつくる
批判する (自分自身を、他人を)	認める (自分自身を、他人を)
気分・感情で選択・行動	目的に沿った選択・行動
自分の態度に対して無責任	自分の態度に責任を持つ
言い訳をする	言い訳をしない
無に対して文句を言う	無から有を作り出す
責任を取らない	責任を取る
他人を変えようとする	自分が変わろうとする
約束を破る	約束を守る
保証を求める	リスクを管理できる



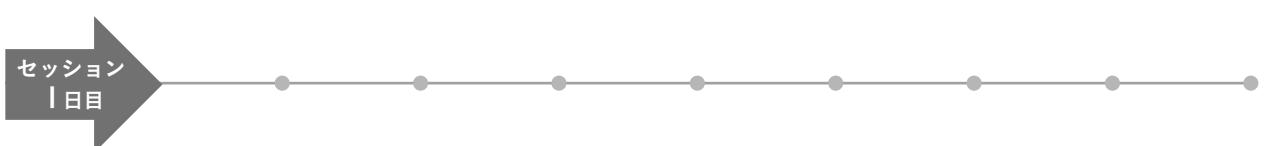
目の前に起きている現実全てを『自分が創りだしている』という視点に立ち、出来事に対して、自らが**責任**を持つ事で問題に対処しようとする生き方。

→ 結果的に能力が高まる

[被害者と自分が源の対比表 2]

被害者	自分が源
やらされていると思っている	自分が選んでいる自覚がある
誰かに幸せにしてもらおうと考える	誰を幸せにするかを決めている
幸せは外部環境によって決まる	自分で幸せを決める
目標を他人に決めてもらう	目標は自分で決める
過去と未来に生きる	今を生きる
いざというときに逃げる	いざというときに立ち向かう
自己正当化する	反省・改善する
物事を先延ばしにする	有言実行
恐怖心に潰される	恐怖心を楽しむ
チャレンジしない	チャレンジする

セッションの振り返り



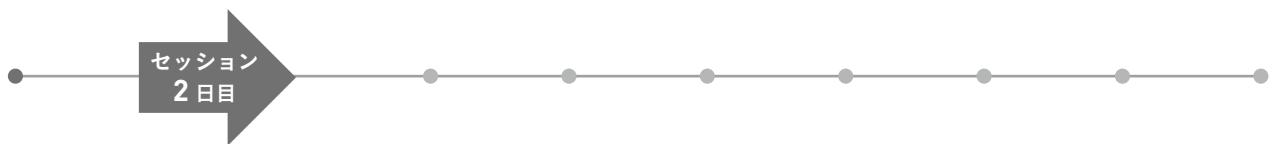
[今日行った事]

[感じた事]

[学んだ事]

[3つの約束事]

-
-
-



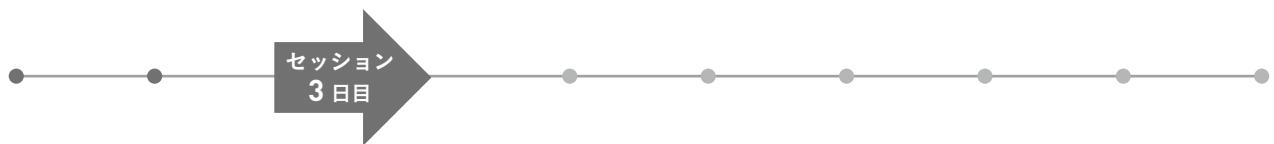
[今日行った事]

[感じた事]

[学んだ事]

[3つの約束事]

-
-



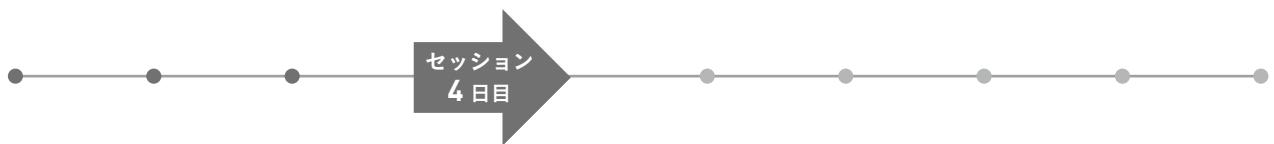
[今日行った事]

[感じた事]

[学んだ事]

[3つの約束事]

-
-
-



[今日行った事]

[感じた事]

[学んだ事]

[3つの約束事]

-
-



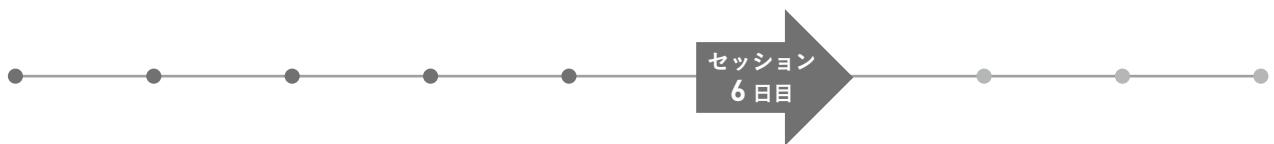
[今日行った事]

[感じた事]

[学んだ事]

[3つの約束事]

-
-
-



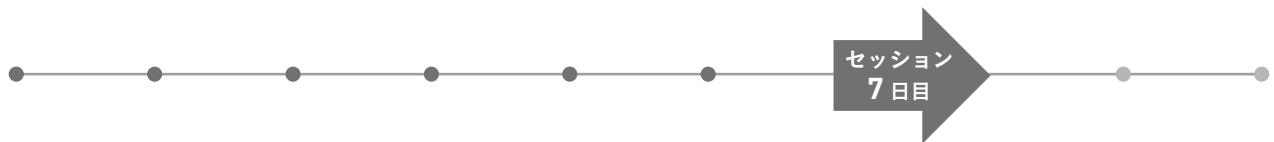
[今日行った事]

[感じた事]

[学んだ事]

[3つの約束事]

-
-



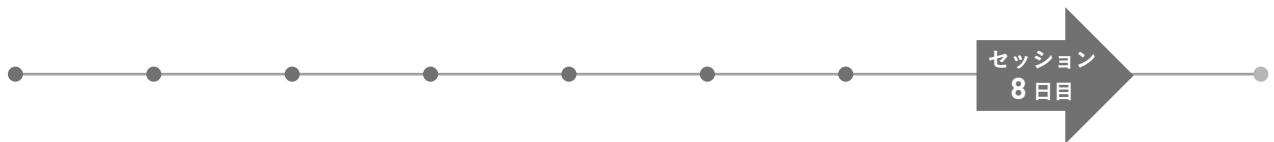
[今日行った事]

[感じた事]

[学んだ事]

[3つの約束事]

-
-
-



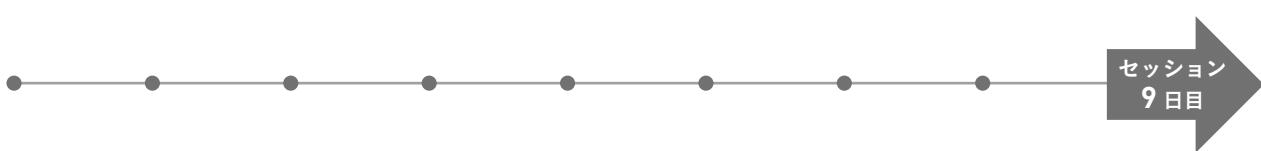
[今日行った事]

[感じた事]

[学んだ事]

[3つの約束事]

-
-



[今日行った事]

[感じた事]

[学んだ事]

[3つの約束事]

-
-
-