

The Secret File

心のブレーキを外したあとの
ヒミツの文書

Hiroyuki Ishii



「心のブレーキ」を外したあとのヒミツの文書

☆ あなたはヒミツを知ってしまった……

こんにちは、石井裕之です。

『人生を変える！「心のブレーキ」の外し方』をお読みいただき、
ありがとうございました。

7つのセラピーを通じて、目標や夢を実現し、よりハッピーな人生を送るために必要なことを解説しましたが、結局のところ“たったひとつのこと”しか言っていません。それは、

潜在意識には、よくも悪くも“現状維持メカニズム”がある

ということ。それを理解することで、不必要なブレーキを踏み込んでしまっている自分に気づけるようになるのです。

「なんだかやる気がなくなってきたなあ」

「何でオレ、こんなことに必死になってきたのかな。馬鹿らしくなってきた」

「今は忙しいから、またいつかやればいいや」

何かに向かって努力していると、遅かれ早かれこのような考えが浮かんでくるものです。そのときに、

「待てよ。これって潜在意識の現状維持メカニズムかも知れないぞ！」

と瞬時に気づけるようになれるかどうか……。

それが、目標実現の最大のヒミツです。

夢を叶えるためにコツコツと日々の努力を積み上げられる人と、途中で挫折してしまう人の違いは、ここにあるのです。

カンタンすぎる話だと、どうぞ馬鹿にしないでください。

あなたが街で出会う99.9999パーセントの人たちは、この“心のブレーキ”の存在に気づいていません。

だから、同じレベルの生活を繰り返すことに終始し、
せいぜい週末に趣味や娯楽で気晴らしをする程度の人生を送っている。
そのことに疑いを抱くこともない。

**あなたは、成功者のみが知っているヒミツを手に入れている、
ごくごく少数の中のひとりなのです。**

しかし、知っているだけでは、何の役にも立ちません。
それに、本で勉強しただけでは、リアルな人生の中ではついつい忘れてしまいがちです。

だから、『「心のブレーキ」を外す本』の内容が
本当にあなたのものになるまで繰り返し読み、繰り返し実践して欲しいのです。

**そして、このPDFでは、“心のブレーキ”に気づけるようになったあなたに、
さらにワンランク上のヒミツをお教えしたいのです。**

☆ アクセルを踏み込む前に

あなたは、車のブレーキを外すべきときを知り、外す方法をマスターしました。
しかし、アクセルを踏み込む前にまず、
“どこを目指しているのか”を明確にしなくてはなりません。

そうでなければ、どんなにアクセルを踏んでガンガン飛ばしても、何の意味もありません。
“気晴らしのドライブ”なら悪くありませんが、“気晴らしの人生”なんて
あなたには似つかわしくありません。

あなたは、あくまでも目的地に行くために車に乗っているのです。
より高い目標を実現するために生きているのです。

「ああ、つまり、目標設定ってことね」

とあなたは白けてしまうかも知れない。
目標を明確にすることの大切さなら、どんなセミナーでも教えていることだし、
どんな本にも書いてあります。
私がお話したいのは、そんなことではありません。

目標設定はもちろん大切です。
大切だからその具体的な方法論を誰もが口にします。しかし、

“その目標をどうやって車(潜在意識)に伝えるか”

ということについては、案外、おざなりにされているのが現実です。
“あなた”は、自分の目標が分かった。でも、

それはちゃんと、“あなたの潜在意識”に伝わっているのでしょうか？

あなたは、湘南までドライブしようと思う。
「湘南までドライブ」とノートに書いても、
車は湘南まであなたを導いてはくれません。
車、つまり、潜在意識に、「ここに行きたいんだよ」ということを伝えなくてはなりません。

「潜在意識ちゃん、ボクは来年までに起業したいんだよ」

と語りかければいいのでしょうか？

いいえ。

潜在意識は、あなたのそんな言葉を理解できません。
中国語しかしゃべらない人にドイツ語で話しかけても意図は伝わりません。
潜在意識には、“潜在意識に分かる言葉”で伝えなくてはなりません。

“潜在意識に分かる言葉”とは――

☆ 潜在意識に目標を伝えるには

潜在意識は、“言葉”で理解しません。“感情”で理解します。
もっとカンタンに言ってしまえば、

“快”か“苦”か

で理解するのです。
ある目標をあなたが設定して、

その目標にあなたが“快”という感情エネルギーを注ぎ込めば注ぎ込むほど、潜在意識は

「ああ、ここに向かっていくんだな！」

と理解します。

反対に、目標に対して“苦”の感情エネルギーを注ぎ込めば、
潜在意識はそれを“避けるべきもの”と理解します。

「なんだそんなことか……」と、どうぞがっかりしてください。

なぜなら、“なんだそんなこと”なら、カンタンに実践できるはずだからです。

“なんだそんなこと”の中にこそ、成功のヒミツは隠されているものです。
目標を実現できない人、実現できても維持できない人。
そういう人たちは、ものすごく難しいことにヒミツを探し求めます。

だから、“なんだそんなこと”なら、やってみてください！

目標が実現すればそれは誰でも嬉しい。
でも、それではダメなのです。
目標が実現“してから”嬉しい、というのではいけない。
目標を実現する過程そのものが、
目標を実現すること以上に楽しいと思えなければならない。

「実現すれば嬉しいけど、そこまでの道のりは辛い」とあなたが考えたなら、
あなたの潜在意識は、次のように考えます——

**「まだ目標を半分も実現していないのに、こんなに苦しいのか。
だったら、目標を完全に実現したら、こりゃ、相当に苦しいんだろうな……！」**

まったく潜在意識はこんなふうに考えます。
だから、目標実現から逃げます。

目標実現は遠い。でも、それに向かって第一歩を踏み出した。
その小さな小さな小さな一歩に深い深い深い“快”をあなたが感じる事ができるなら、
潜在意識はこう考えます——

**「うわあ、まだこんなちょびっとだけ進んだだけなのに、こんなにも気持ちいいのかあ
目標を完全に達成したら、こりゃあ、信じられないくらい最高のエクスタシーを
味わえるんだろうなあ！」**

そう考えるから、「よしっ、ガンガン行こう！」と
目標に向けてあなたを導いてくれるのです。

よく、「目標を実現するまでの日々の一歩一歩を楽しむことが何よりも大切」
だと言われますが、それは潜在意識的に見てもまったくの真理なのです。

☆ 目標の数値化はよくない

だからこそ、“目標に数値や日付を設定すること”には、
実は、私は賛成ではありません。これは、常識の逆です。

世間の目標実現セミナーなどでは、“目標の実現時期を明確にすること”とか
“お金持ちになりたいなら、金額を明確にすること”が大切だと教えられます。

しかし、それをやってしまうと、目標が“義務”になってしまうことが多いのです。

「目標を設定したんだから、やらなきゃ」となると、それはすでに“快”ではありません。
むしろ、“苦”の感情エネルギーを目標に注ぎ込むことになる。

また、「設定した目標は実現するまで変えない」ということもよく言われます。
しかし、このルールは、あくまでも「心のブレーキ」の存在を知らない人のためのもので
す。

「心のブレーキ」の存在を知らない人は、設定した目標がつまらなくなるから、
目標をいじるのだということに気づかない。

だからこそ、「設定した目標を変えるな」というルールを敷く必要があるのです。

あなたは、しかし、“心のブレーキ”を外す術をマスターしていますから、その心配はいらない。

**あなたが目標を変えるというのは、“目標をより磨き上げる”
ということに他ならないのです。**

それなのに、“一度設定した目標は変えてはいけない”というルールに、無条件に従わなくてはならないとしたら、目標が“義務”に化けてしまう。

「結婚したのだから一緒にいなくてはならない」という義務の気持ちでいて、どうして結婚生活が楽しいものになるのでしょうか？

あなたは、喜びのために目標に向かっているのだということを、忘れてしまってはいけません。

もちろん、目標を実現するためには、義務的にこなさなくてはならない部分も出てきます。たとえば、税金とか……。

しかし、それさえも義務と考えるのではなく、
「これだけ靴底が磨り減るほど、たくさん歩いてきたんだなあ」と考える。

失うものではなく、あえて得たものに気持ちを向けるのです。

☆ まとめ

このPDFでお伝えしたかった最大のヒミツとは、次の2点に集約されます。

1. “快”の感情エネルギーを注ぎ込むことで、潜在意識に目標を伝える。
2. 設定した目標が、いつの間にか“義務”にならないように気をつけること。

カンタンすぎる話です。しかし、周りの人たちを見てみてください。
ほとんどの人たちは、このたったふたつのシンプルなルールに
まったく気づいていないことが分かるはずですよ。

あなたは、知ってしまったのです。

知ってしまった以上、もはや深刻な顔などできないはずです。
どんなに小さなことでも、達成できたことに深い喜びを感じることができるはずだし、
少なくともそうしようと努めるべきです。

どんな失敗やトラブルに際しても、
そこから学びえたことに喜びを感じることができるはずですし、
そうしようと努めるべきです。

それは、気休めではありません。
それは、“潜在意識に目標を伝える”という具体的なノウハウなのです。

どうぞ、このたったふたつのヒミツを大切にしてください。
『心のブレーキを外す本』とこのPDFの内容だけで、
あなたは目標に向かってガンガン進んでいくことができるはずですよ。しかし——

「ひとりではやっぱり心が揺れてしまう。分かっているつもりでも迷いが出てしまう——」

という方は、ぜひ、フォレスト出版さんから発売されております、

『ダイナマイトモチベーション 6ヶ月プログラム』

をご検討ください。
『心のブレーキを外す本』の付録CDで既にお聞きいただいていると思いますが、
このCDプログラムは、私がパーソナル・モチベーターとして、
6ヶ月に渡ってあなたのコーチをさせていただくというプログラムです。すでに、
2000人を超える方々がこのプログラムをスタートされています。(2006年11月12日現在)

詳しくは、
<http://www.forestpub.co.jp/dm2/>
をぜひチェックしてみてください。

最後までお読みいただき、ありがとうございました。

石井裕之