

連載コラム

「事実よりも思い込みが大事でございます」

こんにちは、コーチング研修会社ドリームフィールド阿部侑生こと、ユッキーです。
季節の変わり目、いかがお過ごしでしょうか。

実は最近、疲れが溜まってしまっていますが、私には強力な助っ人がいます。
体のメンテナンスのため7年間通っているサロンの先生です。

先日、体調が良くないことを先生に伝えると、
強力な「氣」のパワーが詰め込まれているという怪しい水をいただきました。

その水は無味無臭なのですが、やる気が出ないとき、
頭のとっぺんにある「ひゃくえ」というツボにシュッとひと吹きすると、やる気がわいてくるらしい。
化粧水代わりにシュッとするとお肌が元気になるらしい。
不安な時は背中に吹きかけてマッサージをすると体の気が整い、
食べ物に吹きかけると味が美味しくなる、など効果はオールマイティ！と怪しい！！

でもそのことを知らない人が「ひゃくえ」にシュッとしても何も変わりはないでしょう。
私にとってはとても効くような気がしているのですけどね。
何が言いたいのかというと「事実よりも思い込み」が大事なのです(笑)。

ちなみに小学生の娘は、いい一日になるかどうかを
毎朝6時58分のめざましテレビの占いで決めています(それでいいのか?!)。

こんな話があります。ある20代の男性は小さい頃、
父親から虐待を受け、過酷な、恵まれない環境で育ったそうです。
しかし、彼が生まれたときに彼の母親は、通りすがりの占い師から
「この子は将来必ず大物になる」と言われたそうで、
彼は、母親にいつもその話を聞かされて育ったそうです。

いつしか彼は「自分は将来大物になるだろう」という思い込みを持つようになり、
困難を乗り越えながら、今、本当に立派な社会人になっています。
また、彼の母は彼の話聞いて、
いつも「あんたは本当に面白い子ね！」と喜んでくれたそうです。

やがて彼は本当にクラスで一番話が面白い人気者になったそうです。
まさに、事実よりもどんな思い込みを持つかが大事なのでございます。

「勉強はつまらないし、難しい」と思っている子はなかなか勉強が好きにならない。
「自分は売れない営業マンだ」と思っている営業マンはなかなか成果がでません。
「ダイエット、むずかしい」とか「私はモテない」とか「私はもう年だし」とか
「私はダメな母親」とか、そんないらぬ思い込みは捨てちゃいましょう。

まずは嘘でもいいから「口ぐせ」を、
「勉強、どうせ無理」から「勉強、どうせできるし」に変えてみませんか。

言葉の力はすごいですよ。

自分がどんな思い込みをもっているか、それすら私たちは気づいていません。
しかし無意識のうちにその思い込みに支配され、それを現実を引き寄せているのです。
「お金持ちになりたいなあ」と思っている人は、実は裏を返せば
「自分はお金持ちではない」という思い込みを持っているので、
なかなかお金がたまらないみたいです。

さて、あなたはどんな思い込みを持ちますか？

さあ、ご一緒に「どうせ私、うまくいくし！」←これが大事ですからね、(´▽`)/

プロフィール

阿部 侑生（あべ ゆき）

ドリームフィールド代表。

文部科学省認可（財）生涯学習開発財団認定プロフェッショナルコーチ。

フリーアナウンサーとしてミヤギテレビ「OH! バンデス」(95～04)等、レギュラー出演、
その後、ビジネスコーチとして独立。

「コミュニケーションスキルの向上」「自発的な部下の育成」

「子どものやる気を引き出すコーチング」「人生を変えるスマイルパワーについて」等を
テーマにしたコーチング研修、コミュニケーション研修講師として活動中。

経営者、起業家へのパーソナルコーチングも行っている。