

第1章



夢を叶えることばの特徴



1 ことばは現実化のツール

思っていることは、ことばで表現されます。ですから、私たちは全員、ことばに縛られて生きています。ことばは思考であり、その思考が現実をつくるのです。ということは、自分のことばがいつか現実化します。

ここでいう思考は、自分が認識できる、できないにかかわらず、すべての意識のことです。「思考は量がたまってから現実化する」ので、今日使うことばのイメージが、何年か先の未来をつくります。ですから、日々のことばはとも大切ですね。

これまで、あなたは、ことばに支配されている世界に生きているにもかかわらず、ことばの使い方に無頓着でした。それは、カーナビが搭載されているの

に、使い方がわからないので無視して運転しているようなものです。いちいち遠回りしたり、道に迷ったり、個人の経験や勘に頼るしかなかったのです。

さらに、いつも迷って、適当なことばを発していたとしたら、そのたびにカーナビがその情報を探り入れて、同じところをくるくる回っているだけということもあります。気づいたら、カーナビがこわれてしまっていることもありません。そんなとき、慌ててカウンセリングにいらっしゃるのです。

あなたはことばを大切にしてきましたか？
ネガティブなことばを野放しにしてきましたか？

さらに、日々にしていることばだけではなく、もっと深いものもあります。それは「定義」というものです。「定義」とは、ことばの意味を他と区別するために明確に規定することです。

「〇〇とは、………です」という型に当てはめて考えてみるとわかりやすく

なります。

たとえば、次の言葉について、あなたの定義を書いてみましょう。

愛とは、

です。

人生とは、

です。

責任とは、

です。

社会とは、

です。

働くとは、

です。

将来、いい仕事につけるよ

自信が持てて選択肢が増えるよ

高収入が見込めるよ

将来、社長や博士のように偉くなれるよ

しかし、子どもが言うことをきかないのだとしたら、本当は、あなたのころの奥にも子どもと同じように、親の言うことを聞きたくないというところが隠されているということです。

「子どもは親の言うことなんか、聞きたくないでしょうっ。」

それが、あなたの中に隠された「子ども」の定義です。もちろん、いまでは勉強の良さはわかっているかもしれないませんが、他の面で、子どもと同じように親の言うことをきかずにラクしたい、というメリットを握ったままなのです。

自分に言われてもいいことばしか、相手に伝わりません。相手に伝わらな

れば、相手は変わりません。相手との間に起きているように思える問題も、結局は自分のところの中で起こっている葛藤です。問題の相手に見る特徴こそ、自分の持っている「子ども」の定義なのです。

勉強+■

フラックボックスに入っているネガティブな定義を新しい意味に書き換えていくことで、やがて子どもが成長します。すべてのことばに、その人なりの定義がついています。それが、独自の個性と人生をつくっていくのです。

相手を変えたいと思うなら、相手にガミガミ言わないでください。自分のフラックボックスの定義をまず変えるのです。

人に言いたいことは、自分に言いたいこと
自分に言われてもいいなら、相手は変わる

POINT

ぜひ、覚えておきましょう。

- ・ 誰かにいうことばは、そのままぐりと後ろから自分に刺さります。
- ・ ことばを本質的な定義に戻すことができるようになると、必要なときに必要な分だけ使えます。
- ・ 自分に言われてもいいことしか、相手に効果がありません。
- ・ まわりの人は自分の深層意識がつくりだしたものですから、本来、人を自由に変えることもできません。
- ・ 問題の相手に見る特徴こそ、自分の持っている「子ども」の定義です。

第3章



夢を叶える110の質問



いかがでしたか？

これまであまり意識してこなかった、ことばとところの特徴をたくさん学んできました。あなたの脳が変わってきたのではないのでしょうか。

いよいよ、あなたに110の質問をプレゼントします。質問と答えはワンセットで存在するとお伝えしました。質問のことばが投げこまれると、あなたの深層意識にスポットライトが当たり、答えが自動的に出てきます。そして、隠されてきた思考が、現実化するのです。これから始まる質問に答えていくことで、あなたの人生が大きく変わっていくでしょう。あなたの中に、夢を叶えることばが生まれます。

※自分だけの時間をたっぷりとって、質問に丁寧に答えていってください。必ず、書いてください。書くことで、自己認識と現実化が早まります。また、一度にやるうとしないでください。最低でも各項目1日をとって、自分と対話しながら書いていきます。くれぐれも、子どものことは騙されないように、大人のことばで書いていきましょう。

問1 5年以内に現実化したいあなたの夢（目標）を思いつく限り書きましよう。

問2 1のリストの中で、あなたが一番目に現実化したい夢（目標）は何ですか？

問3 その夢（目標）は、いつまでに達成したいですか？

問4 いままで達成できなかった理由は何ですか？

問5 それのどこが、あなたにとって魅力的なのですか？