

世界のための NLP

# NLP

FOR THE WORLD

世界中の NLP トレーナーからの  
ツールとストラテジー



世界が Covid-19 のパンデミックに打ち勝とうとしロックダウンへと移行する中、米国 NLP 協会（The Society of NLP）を代表する NLP（Neuro-Linguistic Programming=神経言語プログラミング）のトレーナーとマスタートレーナー達が、インターネットのコンファレンスのアプリである Zoom を使ってミーティングを行いました。「どうすれば、この天才的なレジリエンスを育てるツールや NLP のテクニックを、もっとも効果的な形で今すぐシェアすることができるだろうか？」と彼らは互いに問いかけ合ったのです。

彼らのそのミーティングの成果がこの本です。世界をリードする NLP のイノベーター達が、このパンデミックに向き合う中で、誰もが素早く簡単にレジリエンスを備えるために使える戦略をあなたに伝えています。この本をできる限り多くの人にシェアしてください。そうすることであなたは、この世界がスーパーチャージされ、収束後に今までよりもずっと強く、ずっと賢く、ずっとレジリエンスを備えた状態になれるように助けることでしょう。

この本と共に、私たちはあなたに愛と祈りと世界にたくさんの幸が訪れるように願っています。安全で、健康で、たくましく、生産的であり続けてください！

総括&デザイン: Hingdranata Nikolay  
編集: Jane Pikett, [www.the-editor.pro](http://www.the-editor.pro)

日本語翻訳

|                    |        |
|--------------------|--------|
| Chinatsu Kobayashi | 小林 千夏  |
| Hiroshi Yamazaki   | 山崎 宏   |
| Mizuki Akanuma     | 赤沼 みず紀 |
| Tomohiro Takahashi | 高橋 知大  |
| Tomoko Bito        | 美藤 智子  |
| Yurina Shiraishi   | 白石 由利奈 |





## 目次

|                                 |    |                               |
|---------------------------------|----|-------------------------------|
| イントロダクション                       | 05 | Dr.リチャード・バンドラー<br>NLP 共同創始者   |
|                                 | 07 | ジョン・ラバーク, MBA<br>米国 NLP 協会™会長 |
| 良いフィーリングを保つこと                   | 11 | キャスリーン・ラヴァーユ                  |
| あなたのオンラインコースをつくり<br>販売する方法      | 15 | Dr.アレクサンダー・シニゴイ               |
| 自分のマインドをマスターする                  | 20 | アレッサンドロ・モーラ                   |
| 仕事と育児を“同時に”こなす方法                | 24 | アン・ヘルマストウエン                   |
| あなたのフォーカスをレバレッジ                 | 28 | シンディ・ガルヴィン                    |
| 対面からバーチャルへ                      | 33 | クリス・カミンズ                      |
| 困難な時期、恐れや不安に対処する                | 38 | クリスティアン・ニューマン                 |
| スターティング・オーバー (再び立ち上がる)          | 44 | ダニエル・ヴェラスコ・ガルシア               |
| あなたのお世話をする人は誰？                  | 49 | ジェフ・ロールス                      |
| 頭の中の声を操る方法                      | 53 | ジョージ・カニンガム                    |
| 大切なことに集中しよう                     | 55 | ハヌー・ピルラ                       |
| 瞬間コントロール                        | 63 | ヒンドラナタ・ニコライ                   |
| ごほうびに目を向けていよう                   | 67 | ジェームス・セトウ                     |
| 自由への道のりを書こう                     | 73 | ジョン G. ジョンソン                  |
| あなたなのか、山なのか？                    | 77 | Dr. フアン・アントニオ・ペレス             |
| 不安に直面したときには笑おう                  | 81 | ジューン・オードリスコール                 |
| COVID-19:<br>パンデミックを今、過去のものにしよう | 86 | カラリオペ・バーリス                    |

|                                     |     |                     |
|-------------------------------------|-----|---------------------|
| 力強く前進するための3つのヒント                    | 89  | ケイ・クック              |
| 生産的で責任に応えられる自分であるために                | 97  | マヌエラ・ヒエルセス          |
| 無意識に感情のブレーキを踏むのをやめて、<br>あなたの夢を生きる方法 | 102 | マルコ・ヴァレリオ・リッチ       |
| 読書で成長しよう                            | 105 | マイケル・ウォズニアック        |
| 自分自身を信じて！                           | 109 | ナタリー・ド・マルシェ         |
| 意図的なストラテジー                          | 113 | オーウェン・フィッツパトリック     |
| 正しい所にフォーカスを当てる                      | 118 | ロベルタ・リゴーリ           |
| メンタル・マスク                            | 121 | ロシオ・スアレス            |
| 両脳への刺激: BBS                         | 125 | ソール・ケント・ロス, MBA PhD |
| 心と身体の健康を保つ                          | 130 | ティナ・テイラー            |
| 家から販売しよう                            | 135 | トム・フィリップス           |
| あなたが先延ばしにしていることは何ですか？               | 139 | ウヴェ・ボエム             |
| あなたのストレス耐性を向上させる<br>バイオハッキング        | 141 | ザビエル・ピルラ・ロレンス       |
| あなたの人生を、より軽く明るくする方法                 | 148 | 白石 由利奈              |

# イントロダクション

Dr.リチャード・バンドラー  
NLP 共同創始者



50年にわたって、現在 NLP（Neuro-Linguistic Programming=神経言語プログラミング）と呼ばれるものを私は創造することをしてきました。問題を解決し、学びを促進し、人々がより良く機能するようにたくさんのテクニックを開発してきたのです。また、100万人以上もの受講生に対して、3時間から35年間の期間にわたってトレーニングもしてきました。

そして、私は今日この私のトレーナーの何名かがまとめた、このコロナウィルスに光をもたらし“グランド・ポーズ”（訳注：音楽用語で全体の休止の意）を安全に過ごせるようにするための本を紹介できることを、非常に誇らしく思っています。彼らがそれぞれ自身のパワーのもと、今日の私たちの世界の非常に大きなニーズのいくつかに応えるために、NLPの実践的なスキルを使っています；



どうすれば、ストレス・恐れ・不安に対処できるか？  
どうすれば、生産的でい続けられるか？  
どうすれば、健康で元気でいられるか？  
どうすれば、家にいながらセールスすることができるか？  
どうすれば、この経過と共に、次に移行する準備ができるか？  
など、他にもあります！

私は多くの皆さんと同様に家に引きこもり、答えを待っています。私のトレーナー達が、私たちが今必要としている答えのいくつかを提供してくれるのを見ることを誇りに思います！私の言葉を心に留めておいてください。

**あなたの考え方を変えなさい**  
**それはあなたの感じ方を変えるでしょう**  
**そしてそれゆえにあなたが実際にできることを**  
**変えることになるのです**

この本を読み、“**グラウンド・ポーズ**”の間に、より良く対処することを学んでください。他の心に教えるためにこの本を使うこともできます。時と共に、これはすべて過ぎ去ることです。ですから、あらゆることのために、より賢くたくましくなってください。

それではどうぞ・・・読み続けて！

**DR. RICHARD BANDLER**

ジョン・ラバーユ  
米国 NLP 協会™ 会長



多くの私たちのトレーナー達が、この素晴らしいプロジェクトに参画していることを見て嬉しく思います。

この世界規模の Covid-19 の窮地において、米国 NLP 協会™ のトレーナーやマスタートレーナー達が協力し合ってこの本をまとめたのです。

彼らは、世界中の国々で隔離されている人々を助けるためのベストなアイデアをそれぞれ活字にしています：アップビートで（明るく）笑顔を保てるように、アイデアやストラテジーや示唆を提供しているのです。



**NLP**  
FOR THE WORLD

---

私はすべてのトレーナーやマスタートレーナー達、またこの卓越した本に貢献してくださった、多くの方達のことを誇らしく思っています。

あなたの国にいるかもしれない他のトレーナー達を見つけるには、下記をチェックしてください。

安全で元気でいてくださいね。

**John La Valle**

President of The Society of Neuro-Linguistic Programming™

# ツールボックス (道具箱)

## 01 良いフィーリングを保つこと

キャスリーン・ラヴァーユ アメリカ



私の息子が幼かった頃、私は彼が病気になりそうな時、母親の勘ですぐにそれを察知できました。そして彼に「あなたの中にはあなたの体を内側から守ってくれる戦士たちがいるのよ。戦士たちはあなたを困らせようとしているバイ菌や病気と戦ってくれるの」と話したものです。彼はこの考えを気に入って、彼の中の戦士たちが何を着ているかとか、新しい戦士の武器のことなど、私に詳しく教えてくれました。時にはドラゴンや他の獣たちを連れてきて一緒に戦わせることもしていました。そのうち彼は「ママ、僕は横になって、僕の戦士たちとお話ししなくちゃ。何だか

調子が良くないんだ」とまで言うようになったのです。そんな彼は子どもがよくかかる病気にかかっても、いつも他の子が回復するのにかかる時間の半分ほどですっかり元気になっていました。

シーツ！ちょっとした秘密をあなたに教えます。あなたの免疫システムは、あなたの言うことや考えることをすべて聞いています。今こそ、あなたが何を聞かせたいかを決める時なのです。ニュースやTV番組に触れるのは1日に1回か2回、何かの制限や生活の変化など重要なことを知るためだけの、短い時間に留めましょう。

あなたの免疫システムが奏でる音楽を、あなたの気分が良くなるようなものにしましょう。あなたの神経を自分がリラックスするために使いましょう。

何かが自分の中に積もり積もっていると感じたら、いったん**ストップ**して、深く息を吸って、そして「はああああ〜」と声を出しながら吐き出して！これはあなたの神経に直接働きかけてクールダウンさせてくれます。必要に応じて繰り返してください。

今この時は、私たちが怖気づくべき時ではないのです。ですから、これをしっかりとやりましょう。声を振動させて、その反響があなたの体に降りていくのを感じてください。

あなたがまだ瞑想をしていないのなら、今は瞑想を始めるのに、最高の時です。ここに、練習しながら身につけられるテクニックを紹介します。もしすでにあなたが瞑想を取り入れていたら、あなたのレパートリーに加えてください。

1. 上に紹介した「はああああ〜」テクニックを3〜5回、目を閉じて深呼吸しながら行ってください。リラックスし始めたなと感じたら、呼吸を少しゆっくりさせながら、あなたの頭頂からつま先までを念入りにチェックして、あなたの体のどこかにストレスがないか観察します。ストレスがたまったところは、ゆっくりと動かしながら解放しましょう。
2. あなたの脳の中の指令室が、どんなふうに見えるか想像してください。今こそ、クリエイティブになって免疫システムを監視するモニター画面を入れる時！あなたの免疫システムの通り道をたどって、あなたの免疫細胞が、どんな見た目なのか描いてください。いわゆる、生物学的な細胞でもいいし、キャラクターや動物、SFヒーロー、スーパーヒーロー、はたまたファンタジーの世界の生物でもいいのです。免疫細胞には様々なタイプがあることをおさえておきましょう。戦士タイプもあれば、守護タイプもあり、私たちの体を守る何かを生産してくれるタイプもいます。彼らがどうやってあなたを守っているのかイメージしてください。しっかりと、細かいところまで！！
3. あなたの免疫細胞たちが何を着ているか、どんな道具や武器を持っているのかデザインしましょう。もしかしたら、素晴らしい鎧を着ているかも。細かくデザインすればするほど良いです。
4. 免疫細胞たちに、彼らが毎日あなたのために素晴らしい仕事をしていて、いることを感謝しましょう。心に残る素晴らしいスピーチを届けましょう—映画『インディペンデンス・デイ』の涙の戦闘シーンや『ブレイブハート』の最後の戦闘の時さながらに。もしこの2本の映画を観ていなくても、あなたは何か素晴らしい言葉を思いつけるはず！免疫細胞たちを励まし、あなたは彼らがベストの状態で行き渡られるように、



良いフィーリングを与え続けることを約束しましょう。そしてその約束を守ってください、笑って、踊って、歌って！

5. あなたが大好きなことや喜びを感じることを通して、良いフィーリングを築き始めましょう。そのことをやっている時の気分や感覚を感じてください。そしてそれをさらに強く感じられるような、音や映像や香りや味を加えましょう。そしてあなたのその良いフィーリングがどこで生じて、どこで弱まって出ていくのかを見つけてください。その出て行くポイントから良いフィーリングが生じるポイントまでループをつなげて、スピンス（回し）始めると、良いフィーリングはいつまでも弱まらずに、ループしながらさらに強まっていきます。
6. 強まっていく方向にスピンスするようにしてください。いろいろな方向でのスピンスをテストすると、どんどん強まる方向が見つかるはずです。
7. さらに速くスピンスさせます。火花がパチパチするほどに！そうしたらそのスピンスするエネルギーを広げて、あなたの周りにフラフープのように水平にします。スピンスしながら、エネルギーをあなたの体の周りで滑らかに上下させてください。あなたの頭の上から足下まで。そのエネルギーの色を、もっとキラキラさせていきます！それがあなたをクリアにして浄化してくれます。
8. あなたの良いフィーリングは、今あなたの周りをスピンスするエネルギーになっています。それをもっと3次元の球体にして球体の中に入り込みましょう。この良いフィーリングの球体シールドが、あなたを守ってくれます。そのシールドによって、あなたが取り入れたいもの以外は、はねのけることができます。あなたが外に送り出したいものは、たやすく通過していきます。あなたがそのフィルターを選択するのです。時間をかけてそのプログラミングを作り、良いフィーリングや笑顔を外に送り出す練習をしましょう。そしてシールドが、他人や外部の状況から来るネガティブなフィーリングを遮断していることを確認しましょう。それらは、はね返され、あなたはより有意義に反応できるように内側からのリアクションを選択するのです。
9. シールドから意識をそらし始めます。シールドは自然に役目を終えていきます。あなたは呼吸に意識を向け、ゆっくりとあなたの周りの世界を意識し始めましょう。あなたが座っている、立っている、横たわっている、周りの何かの匂い、部屋の温度、周囲の音など何であろうとです。できるだけゆっくりと行い、今のリラックスした感覚を維持します。あなたが、より意識するに従って、今リラックスしているフィーリングが素晴らしいエネルギーの流れになっていることに気づくでしょう。
10. 準備ができたなら、目を開いて、周りのものがどれほど明るく見えるかに気づくようにします。もう一度深呼吸をして、あの「はあああ〜」を

もう一度言ってください。その声が収まっていくにつれて、あなたは良い・フィーリングを免疫システムに送り込み、良い気持ちになっていることがわかるでしょう。

さあ、このテクニックはあなたのものです！あなたの良いフィーリングで作られ、免疫システムに接続された防護シールドです。ですから、気持ち良く、あなたをケアし続けてください。このテクニックは夜眠る直前に行うのがお勧めで、頭の中のいろいろなおしゃべりが続くような状況を避けて、何か楽しいことを思いながら眠りにつけるように助けてくれます。また起きて最初にこれを行い、一日を免疫システムへのエネルギーチャージから始めるのも良いでしょう！！

現在の状況によって、私たちは、新しいことを試し、新しいことを学ぶための素晴らしい時間を与えられています。あなたの持つあらゆるスキルを使ってマインドが良いことに向けられているようにすることを心に留めておいてください。悪いことも世の中には存在します。それに気づいていることで、あなたはそれに対処する機会が与えられるのです。悪いことがあなたのマインドや体に乗っ取ってしまうわけではありません。そして、“**あなたの**”という言葉が大切です。それは**あなたの**マインドであり、**あなたの**脳なのです。良いフィーリングで、それに向かい、装備し、NLPのスキルを実践してください。言語モデルはあなたの思考をガイドし、ポジティブではなさそうなことをリフレーミングするのにとても役立ちます。これらを使って、あなたが望むこと、願うことへの道筋を見つけてください。

---

## Kathleen La Valle

Licensed Master Trainer of NLP and DHE®

Program Director of NLP Seminars Group International

[www.PureNLP.com](http://www.PureNLP.com) and [www.NLPEternal.com](http://www.NLPEternal.com)

[klavalle@PureNLP.com](mailto:klavalle@PureNLP.com)

## 02 あなたのオンラインコースをつくり販売する方法

Dr. アレクサンダー・シニゴイ スロベニア



「木を植えるのに最も良いタイミングは20年前である。次に良いタイミングは今である」という中国のことわざがあります。あなたのオンラインコースをつくることについても、同じことが言えるのです。

もしかしたらあなたはオンラインではない従来のコーチングやコンサルティング

のビジネスをしている起業家でこのコロナウィルスの拡大で大きな影響を受けていて、ビジネスをオンラインに移行したいと思っているのかもしれませんが。あるいは、他の業種でCOVID-19のために職を失ったのかもしれませんが。オンラインコースをつくれるような知識も経験もあるのに、どのようにコースを作れば良いのかわからない状態なのかもしれません。あるいは、すでにオンラインコースがあるか、少なくとも世界中の人を助けることができるアイデアがあるけれども、どうやって売ったら良いのかわからないのかもしれません。

もしあなたが販売するための講座をまだ準備していないのであれば、今こそがあなたの知識と人生経験を講座に注ぎ込む**最適な時**なのです。今でなかったら、いつやるのでしょうか！今以上に良い時は考えられません。

私たちは情報の時代に生きています。コロナウィルスによって、私たちはビジネスを100%オンラインにしていかにざるを得なくなってきました。人々はステイ・ホームを強いられ、これまでのどの時代よりもオンラインで過ごす時間が増え、あらゆる知識を探し求めています。あなたがこの機会を生かさないとしたら、それは人々がオンラインで学び購入したいと思ったときに、あなたがその心と共により良い世界を創造し、あなたが望むインパクトを与えるチャンスも逃すことになってしまうのです。

この章では、あなたのオンラインコースをつくり上げるための5つの重要なステップを学んでいきます。

## 1. あなたの“ニッチ＝生かし所”を特定する

オンライン講座には実際に数百万ものニッチが存在します。ある美容師は髪の毛のケア方法を教え、シャンプーやコンディショナーを売っています。ある人は10メートル潜水する方法を教えています。健康的な食事を30分で作る方法を教えているレストランのシェフもいます。子供達に在宅で勉強する方法を教えている人もいます。ペットのしつけ方を教えている人もいます。とにかく何でもあるのです！

あなたは人々が必要としていて学びたがっていることを何でも選ぶことができます。しかしその時気をつけるべきなのは、あなたが最高のオンラインコースをつくることができたとしても、誰もそのことを知らなければ、買うことができないということです。あなたがやることは、あなたの聴き手となる人に照準を合わせ、あなたのコースを買うためのチャンスを提供することです。

今まであなたがしてきたことが何であれ、まずあなたのニッチを再定義しましょう。少なくとも以下の3つの点について考えてください。あなたが情熱を持てることは何か、人々が必要としていることをリサーチしオンラインで探すこと、そしてあなたのコースで人々を助けるために、どのような知識や経験があるのかということです。

これらの3つが交わるところが、もっともあなたのニッチとなりやすい所なのです。その定義をチャンクアップ（上位概念にまとめる）したり、チャンクダウン（下位概念に分解）したりしながら、あなたにぴったりのニッチの

定義にしていきます。例えば、あなたが美容師で最も情熱を持っていることがマニキュアで、特定のマニキュアの技法のエキスパートだとしましょう。新しい技法を作り出すことすらしているかもしれません。Google キーワードを使うと、マニキュアのやり方のサーチが何百万回もされていることがわかります。チャンクダウンしてみましょう。まず世界に生きている 77 億の人から、美容師と呼ばれる人々のグループにチャンクダウンされます。そして美容師からマニキュアに特化した美容師にチャンクダウンされ、さらにあなたがエキスパートである、マニキュアの技法にチャンクダウンされていくわけです。

この点について講師やトレーナーやコーチが陥る最大の過ちは、彼らが自分独自のニッチにすっかりはまってしまっているということです。ここで適切なニッチを選ばなければ、以後のステップをやっても望む結果が得られなくなってしまいます。

ですので、次のステップ以降に進む前に、市場をテストしてみることをお勧めします。あなたのコースは人々が必要としているだけでなく、買いたいと思うものであることを確認しましょう。3つの言葉を覚えておいてくださいーテスト、テスト、そしてテスト！そしてチャンクアップ、チャンクダウンをしながら、あなたのニッチが人々のニーズとマッチするところを探し出しましょう。

## 2. コースの構成を決める

適切なニッチを選んだら、次はあなたの“アバター”=顧客像を定義しましょう。あなたのプログラムによって助けられる人のことです。彼らの問題、チャレンジ、願望、そしてゴールは何でしょうか？あなたの講座は彼らが持っている特定の問題を解決するものである必要があります。

それがクリアになったら、いよいよあなたの講座の構成を作り始める時です。ここで、あなたがそのテーマについて知っていることすべてを詰め込むのは避けましょう。それはレストランを経営し、お客さんが何を食べたいか聞かずに、自分が出したいものだけを出すようなものです。

あなたが講座の構成を作りながら、あなたのアバターにどんな問題を持っているか、この講座をどのように生かしてその問題を解決したいかを尋ねましょう。そして講座の内容として、ストラテジーを 80%、マインドセットを 20%の割合で設定するようにします。オンラインでもオフラインでも、あなたが講座を行うと、実は人が必要としているのは逆の割合、つまりマインド

セット 80%、ストラテジー 20%であるということに気づくかもしれません。あなたが、マインドセットをストラテジーや何か実質的なものに転換するとき、マジックが起こるのです。

### 3. コースの収録と編集

コースの構成をもとに、収録プランをつくり、収録後に編集を行います。適切な構成と計画が成功するプログラムを築くカギであり、コースの流れを確かなものにするために重要なことなのです。

ビデオでレッスンにワークブック、PowerPoint のプレゼンテーション、クイズやゲームなどを入れて、学ぶ人にとってもっと魅力的なコースになるよう工夫しましょう。ここでのチャレンジは、オンラインコースの購入者で、ちゃんとコースを修了できるのは、わずか 34%の人しかないということです。それぞれのレッスンやモジュールの間に流れやリンクを作って、人々がコース全体を修了できるよう受講生のモチベーションを維持しましょう。

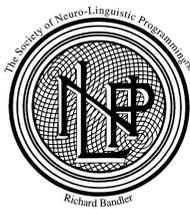
### 4. コースの販売

あなたが適切なニッチを明確に特定し、売れるコースの構成をつくり、プランを使って収録までできたら、そのコースの販売は簡単になることでしょう。

プログラムを発売するとき、考慮すべきさらに多くの戦略があります。オンライン上であなた自身の存在が求められ、オンラインコーチングを何回か取り入れてサポートするならば、いくつかの異なる売り方が出てくるかもしれません。また、エバーグリーン（訳注：常緑という意味から、自動化され常に利益をもたらす仕組み）のセールスプロセスを構築して、人がいつでも参加してあなたのプログラムを購入できるようにする方法も考えられます。

オンラインコースの販売に関してどんなプロセスを選ぶとしても、以下のことを考慮してください：

- #1 **なぜ**人々があなたの助けを必要とするのか、そして**なぜ**あなたが彼らの助けになれる人なのか説明する
- #2 変容のプロセスのステップを特定する：**どのように**あなたは彼らを助けていくのか。



- #3 彼らがあなたから**何を**得られるのか詳しく説明する（ボーナスや特典とともに）
- #4 社会的な**証明**を提示する
- #5 セールスを**クロージング（成約）**する

## 5. 販売プロセスの自動化

あなたの時間をお金に換えるということは、あなたの与えられるインパクトも収入も限られてしまうということです。あなたが眠っている時や働いていないときに、誰かを助ける仕事をしていないということは、テーブル上にお金を放置しているだけではなく、活かせる今の機会を活かすことができているということなのです。

あなたのゴールはこのすべての販売プロセスを自動化することです。人があなたの広告をクリックする所から、最初の特典をダウンロードしたり、エバグリーンウェビナーに参加したりすることで、あなたのコースを購入して学べるようにするのです。

あなたが眠っている時も夢を見ている時も、これらのことがすべて自動的に起こる必要があります。だいぶ以前からこの自動化の技術は存在しています。あなたが休暇を取っている時も、家族と一緒にいる時も、あなたは人々を支え助けることができ、あなたがそこにいなくても、世の中にインパクトを与えられるということを覚えておいてください。

---

**Dr. Aleksander Šinigoj**

*NLP Master Trainer*

*Slovenia*

## 03 自分のマインドをマスターする

### ネガティブな思考を変え不安を取り除くための 簡単な 6 ステップ

アレッサンドロ・モーラ イタリア

自分の考えをコントロールしようと苦心する人はたくさんいます。重要なイベントの前や（試験、面接、会議、展示会、スポーツの試合等）あるいは、不確実性に満ちた状況（今現在のようないかなる特別な時期）では、なおさらそうだと言えるでしょう。マインドがあちこちに散り、内部対話（心の中のおしゃべり）がパニックして、不安の状態を生み出すのです。

不安とは何でしょうか？あなたはこれまで、不安が実際何を意味するのか、考えたことはありますか？

不安は私たちが未来の状況についてある種の予想をするもので、予測可能で明確なプロセスを通してやってきます。そのことに気づいたことはありますか？

何年前か、NLP のコースのトレーニングの中で、リチャード・バンドラー博士が言っていました。「あなたが自分自身の思考プロセスをコントロールしなければ、その思考プロセスの言いなりになるだろう」と。もっともなことです。なぜなら感情とは、私たちに“起こる”ものではなく、単に私たちが想像したり、自分自身に対して何かを言ったりすることによって起こる、神経科学的なプロセスだからです。その作用は香りやフレーバー（味わい）や音などによっても影響されますが、ここでは最初の 2 つ—想像や自分自身に対する言葉についてお話ししていきます。





特定の時に人が不安を感じるのはなぜか、あなたは考えたことがありますか？

そうですね。別の質問をしましょう。「人々は不安を生み出すために、何をしているのでしょうか？何を想像して、何を彼ら自身に言っているのでしょうか？」

ここで大事なことは、不安は起こるものではなく、生み出すものだということです。どのように？単純に、あなた自身が、起こるかどうかわからない未来の状況を予測することによってマインドの中に生み出されます。そして不安を生み出すためには、自分自身の未来がまったくうまくいかないことをイメージすることが必要になるのです。「この一発を外すだろう」、「先生は私が答えられないことを質問してくるだろう」、「この状況がすぐ終わらなければ、自分は職もお金もキャリアも失うだろう…」のようにです。

そしてこれはただ始まりに過ぎません。なぜなら、内なる声はどんどん大きく強くなっていくからです。

「自分が役立つはずだったらどうする？」

「彼にこれを断られたら、これまでの8か月を棒に振ることになる」

「今日失敗したら、この業界でのチャンスをすべて失ってしまうだろう」

「こんな状態では、あと1か月も生きていけないだろう」

頭の中の映画がクレージーになっていくと、人々は水晶玉を見る霊能者のように振る舞い、彼らの内なる声が「今日は最悪になるだろう」、「このお客さんは絶対に買わないってわかってる」、「こんな状況で自分たちは絶対に勝てるわけない」などと自分に言うのです。

こうして不安が完全に増幅して、マインドや体をいっぱいにしてしまいます。私から見ると、彼らは何かをするための必要なスキルはすべて持っていたり、質問の答えも持っていたりするにもかかわらず、脳は自分には何もできない、と行きづまってしまっています。頭が良くてやる気に満ちた人々が、目の前にある単純明快な解決方法が見えなくなってしまうことがあるのを、私は数多く見てきたのです。

今のこの不確かな気持ちが生まれる状況をどう抜け出したらいいかと考えるとき、もしかするとあなたの中にもそれが起きているかもしれません。

私はあらゆる人が、変化を起こすために必要なすべてのリソース（資質）を持っていると深く信じています。しかし、リソースがない感情のステイト

(意識状態) や気持ちのステイトがあるのです。あなたが自分自身に「わからない…できない…自分は役立たずだ…やっぱりできない…自分には合っていない…できたためしがない…」などと言い続け、呪文のように繰り返しているようなステイトに入ってしまったら、その通りになるでしょう。それはあなたを陥れる呪文になるのです。あなたの明快な思考を妨げる脳内物質を発生させて、答えも解決策もないという状態にあなたを強制的に押し込めてしまうのです。

そんなことはもうやめましょう！このステイトを断つことに、自分で責任をとるのです。

では、どうすれば良いのか？ 私がこれから示す6つのシンプルなステップで、簡単にできます。

**第1ステップ:** だまれ！やめろ！ストーーーーーッ！もうたくさん！そんな無意味なことを自分に言い続ける必要なし！私の以前のバレーボールのコーチの言葉を借りると、「速くプレーするってことは、焦ってプレーすることじゃない！」のです。実際に、あなたが焦っている時にはストレスが生じ、あなたは思考のコントロールを失ってしまうのです。そうなってしまったら、あなたはまずストップさせ、どう行動するか選択します。

自分を不安にさせるようなシーンを想像していたら、ストップします！その心の中の役に立たないイメージを、携帯電話で見るかのように小さく縮めて、画像を白黒に切り替えて・・視覚的な距離を見ようとしてもなかなか見えないくらい遠くに押しやりましょう。

あなたの内部対話（心の中で起きている独り言）があなたを悩ませるのなら、変えましょう！バンドラー博士のとても効果的なマントラをマインドの中「黙れこの野郎、黙れこの野郎、黙れこの野郎…」と、その声が聞こえなくなるまで繰り返します。

**第2ステップ:** 体を動かして、姿勢を変えたりちょっと踊ったりしましょう。あなたの体とマインドはつながっています。あなたが体を動かす時、マインドも動いていくのです。

**第3ステップ:** 深く呼吸しましょう。あなたの脳は酸素を必要としています。しっかり与えてあげましょう！そして水を一杯飲むのもいいかもしれません（実際、体が脱水しているとうまく考えられない時もあります）。

**第4ステップ:** 笑顔でいましょう。先ほども言ったように、体と心はつながっており、つくり笑いであってもあなたの脳にステイトを切り替える物質が放出されるのです。



**第5ステップ:** 私自身をいつも支えてきた役立つ考え方があります。「多分自分は一番にも最も賢くもならないかもしれないけれど最も愚かにもならないだろう。そして、誰かが成功しているなら、自分もできる」

**第6ステップ:** あなたが生産的でないマインドや感情のステイトをストップしたら、次はあなたの内部のリモコンを使うことを学んで、恐ろしい映画の代わりにあなたの好きな映画のチャンネルを選んで切り替えられるようにしましょう。

今の状況を新しい視点から見直して、可能性のある解決方法に集中しましょう。

今の状況に悩む代わりに、解決に向けて行動する方法に目を向けましょう。

基本的に、新しく良いステイトにあなた自身になり、自分の目の前に解決法があるのだと意識しながら、状況に向き合うようにします。

時に恐れや不快な気持ち、あなたが少しの間後ずさりさせることはあるでしょう。しかし、その状態を変えるために、いつでもあなたには何かができる、ということに気づいてください。そしてあなたの免疫システムも、あなたが身体の中に確信のフィーリングを生み出している時にもっともよく機能するのです。

覚えていてください。リソースのない（役に立たない）感情のステイトやマインドのステイトというものが存在します。。しかし、あなたは、今、変化を起こすために必要なリソースをすべて持っているのです。

---

## Alessandro Mora

*Master Trainer of NLP and Peak Performance Coach*

*Ekis - The Coaching Company*

*Italy*

## 04 仕事と育児を”同時に”こなす方法

### 家で働くためのストラテジー

アン・ヘルマストゥエン ノルウェー

私たちの中で幸運にもまだ仕事のある人の多くは、このパンデミックの状況下で在宅勤務をすることになり、同時に、子供達も在宅で“勤務”しなくてはならなくなりました。いったいどうすれば、皆フラストレーションを感じずに、仕事と子育てのバランスを図ることができるのでしょうか？



今こそ、あなたの人生の舵を取り、**そして**、あなたの子供と上司とあなた自身がハッピーで（あるいはこの状況の中でできるだけハッピーで）あり続けるための簡単な方法を見つける時です。

あなたは実践的な NLP のテクニックを使って、あなたの 1 日とあなたの心の状態の計画を立てていくことができます。そしてもっと大切なのは、あなたがその日の計画やゴールの達成に“失敗した”ときも、回復できるということです。“普通の”人間や親であれば、そういう日もあるのですから！

これからお伝えする秘訣は、他の理由で在宅勤務する必要があったり、毎日の決まったルーティンが邪魔されたりというときなど、さまざまな状況で使えるものです。

私の親しい友人のジェーンは、先日とてもイライラしていました。仕事でとても大事な締め切りが迫っているのに、彼女の 3 歳と 5 歳の子供達も家にいたからです。彼女がデスクで仕事を始めようとするたびに、子供達はけんかを始めるのです。その度に彼女は子供達のところに戻り、二人を引き離し、別々のおもちゃを与え遊ばせて、デスクに戻って仕事を続けていました。

同じことが何度か続き、彼女はイライラして、フラストレーションが高じて来るのを感じました。彼女が締め切りを守れずに、上司が困惑している様子を想像しました。上司の「このご時世、クライアントの要求に応えるのはこれまで以上に重要なことなんだ。私たちはまだクライアントがいるだけ恵まれているんだよ」という声が頭の中で聞こえました。するとジェーンが子供達に話しかける声はだんだんかん高く、きつくなっていき、身振り手振りも頑なになっていきました。彼女の視線は険しくなり、呼吸は速く短くなりました。子供達は彼女の怒りの気配を感じドキドキしてきて、わけがわからず怖くなり泣き出してしまいました。悪い状況がピークに達し、ジェーンは自分が悪い母親のように感じました。悪循環にはまってしまったのです。

## ジェーンが悪循環を断ち切る・避ける方法とは

1. 彼女自身のマインドの状態をコントロールする
2. 彼女の1日のプランを立てる

私たちがリラックスしているときには、脳がひとつのことだけに集中しているので、私たち自身のマインドの状態を容易にコントロールすることができるものです。一方、私たちの脳が感情でいっぱいになっていたり、内部対話がカオスと化していたり、失敗する場面や他人が悪口を言っている映像をイメージしてしまっているときに、マインドをコントロールするのは難しいでしょう。

## 幸運なことに、あなたは気持ちよく生産的な1日を手に入れることができます。その方法とは

1. あなた自身のマインドの状態をコントロールする
  - リラックスして、2～3分間、自分自身にフォーカスする時間をとりましょう
  - 自宅での忙しい1日の中で、あなたがどんな気持ちでいたいかが決めます
    - そのステイト（意識状態）に入ったとき、どんな風に見えたり聞こえたりしますか
      - あなたの周り
      - あなたの子供達
      - そしてあなた

- そのステイトに入っていると、どんな感じがしますか
  - あなたのなりたい状態、つまりどう見えてどう聞こえてどう感じるかの感覚を、より強めたり、あるいはあなたのゴールや、なりたい状態を思い出すための助けになったりするようなトリガー（アンカー）は何でしょうか  
それは映像、音楽、あなたの体のどこか特定の部分に触れること  
かもしれません  
あなたのゴールに向かう助けになるものなら何でも良いのです
- あなたがそのステイトを“失って”しまったとき（そうなることもあるでしょう◎）
  - あなたが一時的にそれを“失った”ことを認識し、それを受け入れます
  - 深呼吸して、別の場所や部屋に行きます
  - あなたのトリガー（アンカー）を思い出し、それを見て／聞いて／感じます  
そしてあなたの望むステイトを自分自身に再インストールします
  - 呼吸をしっかり続けて◎
  - 必要なだけ繰り返します

## 2. あなたの1日のプランを立てる

- 前もって、あなたが仕事で達成したいことについて現実的なプランを立てます
  - ここでは欲張るよりはやや控えめにしましょう
- 前もって、子供達のためのプランを立てます
  - できるときに食事を準備しておきます
    - 食事とおやつの両方を準備する
  - ゲームを準備しておきます
  - おもちゃを準備しておきます
    - 押し入れの奥深くにしまって、しばらく忘れ去られていたおもちゃを見つける——それは新しいおもちゃのように見える
    - いくつかのおもちゃを隠しておき、必要な時に“新しい”おもちゃを出せるようにする。クリスマスや誕生日に子供がたくさんプレゼントをもらうときなど、将来のためにいくつか隠しておける（この方法は子供が小さければ通用◎）
- 休憩をこまめにとりましょう
  - 休憩の時間を子供達と一緒に過ごしましょう
    - 一緒に食事をする

- 可能であれば外に出る。運動や体を動かすことは誰にとっても良い
- いつ、どのように子供達があなたの仕事の邪魔をしても良いか、現実的なルールを事前に作っておきます
  - 子供達にこのルールを伝えます。このルールはあなたの決定であり、子供と交渉はしません。あなたは確固としながらもこやかな声（あなたのステイトを思い出して）の、（心優しい）ボスなのです
  - 休憩時間に何かを一緒にするなどの、たくさんの“ごほうび”を含めながら、あなたの1日の予定を説明します
  - 子供達を励まし、ほめてあげましょう
- 在宅で仕事し、子供達と遊んでいる上記のストラテジー（方法）を実践しているあなた自身を見ているあなたの映画を頭の中でつくります
  - あなたが冷静に、あなた自身のステイト、それから子供達のこと、うまく対処している様子の映画を、“こっそり見る”ようなアングルから見ます
  - その映画を何度か再生しましょう
- そしてとても重要なこと。あなた自身に優しくしましょう

ジェーンは新しいストラテジーを試した後、私に連絡をくれました。彼女の1番のチャレンジだったのは、良い母親はいつもイエスと言い、声を荒げることなど決してない、という彼女のビリーフ（思い込み）を変えることだった、と話してくれました。しかし、ジェーンが子供達のための明らかな成果にフォーカスをしているうちに、彼女のビリーフを、新しくより良いビリーフにリフレーミングする（書き換える）方法を見つけました。それは、母親が平穏であれば、明確に結果がわかるやり方を示せるし、休憩の間も楽しめる十分なエネルギーがある、ということです。もちろん、時には問題が起こることもあります、彼女はほとんど自分自身にうまく対処できているので、彼女の仕事も子供達のこととも両方とも、うまく対処することができるようになったのです。

ジェーンはこれらのストラテジーが良いと勧めていましたが、これがあなたに合うかどうかは、あなた自身だけが判断できるのです。

---

**Anne Helmerstuen**  
NLP Trainer at [TrainYourBrain.no](http://TrainYourBrain.no)  
Norway

## 05 あなたのフォーカスをレバレッジ

成功しているリーダーが困難な時期に  
解決策を見つける方法

シンディ・ガルヴィン イギリス

### 問題をどう見るか？



どんなビジネスでも、チャレンジに直面することはあります。しかしそのチャレンジをどう評価するかということによって、それに対してより素早く対策を見つけられるか、あるいは恐れと心配で行きづまるかという大きな違いが生じてきます。

あなたは何か解決すべき問題があるときに、無意識にその詳細について集中して考えますか？それとも、一步後ろに下がって、この問題がより大きな状況や環境の中でどう位置づけられるのか、考えるでしょうか？

もしあなたがその問題を会社のゴールに関連づけて考えるなら、あなたはNLP用語で言うところのチャンクアップをしていることとなります。あなた

の視点を詳細より、全般的なアイデアやコンセプトへと拡大して考えているからです。

例えば、あなたの営業チームが2回にわたって四半期の売上目標を達成できず、営業利益に影響しているとしましょう。ここであなたがチャンクアップすれば、売上高を会社のキャッシュフローやビジネス戦略の一部として見ることができるでしょう。そのように考えることは、業績不振に対するあなた



の感情を取り去って、あなた自身がクリエイティブに考え、ブレインストーミングするためのマインドの自由を与えてくれるのです。

また、水平チャンクで考えることで、あなたがこれまでに経験したり学んだりしたこととの間にある関連性や先例になることを探すこともできます。一見何も関係のないような物事との間に関連性を見つけることで、既存の関連性からあなたのマインドを解放することができるのです。

例えば、“戦略”について考えながら、あなたのマインドが子供のころに参加したサマーキャンプのことに意識が向かうとします。ある年にキャンプに戻ると、宿泊所が湖に近いところに移っていたことや、数年後にキャンプがかなりの値上げをしたと聞いたことを思い出します。ふうむ…もしかしたら営業チームのオフィスを、社の中でもよりコストの低い場所に移転するのも一案かもしれないな。

もしあなたが生産スケジュールをどう調整するか、また営業チームの人数を減らす必要があるかなど、より具体的な物事にフォーカスするのであれば、それはチャンクダウンです。これは結論や結果がすでに決まっていて、それを達成するのに実際にどのようなステップが必要かを考えるときに非常に有効です。

このチャンキングを理解するもう一つの例として、ヨットについて考えてみましょう。あなたはヨットを移動の手段や動くもの（チャンクアップ）と見るかもしれませんが、自転車やスケートボードに乗ること（水平チャンク）と似たものとも考えるかもしれません。帆やはしご、エンジン、マストについて考えるとすると、それはチャンクダウンというわけです。

それぞれのチャンキングのフォームに価値があります。あなたが必要とする情報を得るために、どのチャンキングが最も効果的なのかを理解して使うことが大切です。

私の経験では、詳細で具体的な物事にフォーカスするマネージャーは、昔からのことわざにある“木を見て森を見ず”ということになりがちです。一方で大局的な観点だけにフォーカスするマネージャーは抽象的な状態で道に迷ってしまうこともあります。あらゆる方向のチャンキングを使いこなせる人々が、たいてい会社の中で幹部の地位に昇格していくのです。彼らはビジョナリーであり、クリエイティブでありながら、同時に具体的な物事も難なくこなせるからです。こうした人々はまた、コミュニケーションや交渉にも長けていることが多いものです。

## どこでも、いつでも使えるツール

私は以前ある会社の幹部チームに対して、コミュニケーションや信頼感に関わる問題を解決する仕事に携わっていました。その際にチームの1人、デイビッドから呼ばれ、彼の個人的な問題について助けてもらえないかと依頼を受けました。それは私の通常のコーチング領域ではありませんでしたが、何か力になれるかもと思い何が起きているのかと彼に尋ねました。

デイビッドはキャリアと家庭生活のバランスを取ろうとせずと苦しんでいるとのことでした。彼の家族は彼に不満であり、そのことで彼も気持ちが乱れ、夜もよく眠れず、仕事に支障が出ていたのです。

いくつか彼に質問をしたあと、2つのことが明らかになりました。

- デイビッドは詳細な物事だけにフォーカスしていました。多忙な出張のスケジュールによって家族と離れて過ごすことがあり、子供達の学校のイベントに、この1年ほとんど参加できていませんでした。そして彼はいつも疲れて気持ちが乱れているようでした。
- 彼は仕事と家庭生活は全く別のものだと思っていた。彼の不幸に感じる気持ちのほとんどは、仕事と家庭のどちらかを選ぶべきだと感じていたことから来ていました。彼は自分がすべきことをどう決めたら良いのかについて、私の助けを求めているのです。

リチャード・バンドラー博士は彼の著作『Using Your Brain for a Change (神経言語プログラミング-頭脳を使えば自分も変わる)』の中でビリーフ(信念・思い込み)を「神経システムに対する命令」と表現しています。キャリアと家庭の両方を維持できないと信じこんでいることで、デイビッドは自身の身体がストレスを感じ続けるような信号を送っていました。これでは何の決断をするのにも良い状態とは言えないでしょう。

そして詳細な物事にフォーカスすることによって、デイビッドは行きづまっていたのです。このような場合には適切な質問をすることで、彼のフォーカスを詳細な物事から、より大きなコンセプトにシフトさせることができます。

私は彼に2つの問題をまず分けるように話し、いくつかの質問に答えてもらいました。「あなたの人生において何が大切ですか？あなたの究極の願いやゴールは何ですか？それらを手に入れることで、あなたは何を得られると思いますか？もしそれらが手に入らなかったら、何を得られないでしょう？」



チャンクアップすることで、彼は家庭とキャリアが彼にとってどんな意味を持っているのかにフォーカスし、その二つが相反するものではないことに気づきました。そして実際、その両方が彼にとって大切な価値—満足感、何かを達成し、還元する気持ち、成功を誇りにすること—と合致していると気づいたのです。彼は家族を愛していて、子供達の成長を見るのも楽しみでした。彼は彼の妻と一緒にいることも、共に体験してきた思い出も愛していたのです。

彼のキャリアのおかげで、家族のために家を立て、子供達も良い学校に行かせることができました。家族を旅行に連れていき、皆が幸せで、たくさんの良い思い出を作ることもできたのです。

彼は妻に、私が尋ねたのと同じ質問をして、2人共同人生のゴールを共有していることに、気づくようになりました。彼女もうまくいっていないことばかりにフォーカスしていましたが、見方をシフトさせることで彼女の脳が自由に、今までと違う考え方ができるようになりました。

この時点で、2人はチャンクダウンし、具体的にどのように適切なバランスを図れるのかを理解するようにしたのです。

## 交渉で役立てる

チャンキングはビジネスでの交渉にも役立ちます。

以前あるCOOと仕事をしていたことがあります。彼は、新しい市場へのアクセスをもたらす、即座に利益を伸ばすことにつながる、小さな会社を買収する交渉をしていました。8ヶ月もの交渉の後、行きづまってしまい、私に声をかけてきたのです。

交渉事が行きづまったときには、双方にとってその取引が何を意味するのかを確認することが不可欠です。何が究極のゴールで目的なのか？双方がこの点についてしっかり話し合い、彼らが合意できるポイントまでチャンクアップを続ける必要があります。

そうすると、双方が何を取引していて、何をお互いに得るのかを明らかにして合意でき、契約にサインすることを前向きに考慮し直せるようになります。その上で彼らは詳細を詰めることに再度取りかかることができるのです。そしてまた話が行きづまったら、このプロセスを繰り返します。

そのCOOは市場シェアと利益を伸ばすことができ、その小さな会社のオーナーは自社の製品を改善したり、大きなマーケティングキャンペーンをしたりするためのサポートを得ながら、数年後に安心してリタイアできることもわかったのです。

## あなたはどう使える？

あなたがチャンキングを始めるとき、以下に示した質問があなたの助けになります。そしてあなた自身が、自分の状況に合った他の質問も考え出せることでしょう。

### チャンクアップ

- 私たちは、究極的に何を達成しようとしているのか？
- この目的は何だろうか？
- ゴールやビジョンは何か？

### チャンクダウン

- そのゴールを達成するために、具体的に何をする必要はあるか？
- それを使って明確に何をするのか？
- 私たちの目標を達成するために、毎日どんなステップを完了する必要があるか？

### 水平チャンク

- 何に似ているのか？
- これにはどんな例があるのか？
- このことは自分に何を思い出させるか？

さあ、あなたはもうチャンキングのプロセスと、どんな状況でも使える方法を学びました。あなたのフォーカスを切り替えることで、あなたがどれほど楽しみ、どれほどより多くのアイデアが出てくるかに気づいてください。

---

### Cindy Galvin

*Clinical hypnotherapist, NLP trainer, author*

[www.cindygaltin.com](http://www.cindygaltin.com)

*United Kingdom*

## 06 対面からバーチャルへ

もっとテクノロジーを顧客に使い始めるときに  
大きな違いをもたらす小さなポイント

クリス・カミンズ イギリス

### なぜ



アメリカ出張から帰国して、自分たちの顧客が COVID-19 のためにすべての予約を延期しているのを知ったとき、私はバーチャルテクノロジーがいかに大切に気づかされました。

この状況の背景を説明しましょう。私たちはグローバルな企業研修会社を運営していて、私たちの顧客の中には、世界で最も大きな企業もいくつかあります。私たちは 100 人以上のビジネスコーチを抱えて、本拠地のイギリスでも新しいトレーニングセンターに投資したばかりでした。

過去 13 年間にわたって、対面でのグループ研修や、1 対 1 の研修を行うことが私たちの人生でした。現在の状況において、何もなかったとしたら、私たちの仕事はかなりの困難を極めることになるでしょう。

しかしながら、「すべての困難、すべての失敗、すべての心の傷の中に、それと同じかまたはより大きな恩恵の種がある」とナポレオン・ヒルも言っています。そして私たちもこの 4 年あまりで、バーチャル研修の量を増やしてきました。それは以下のようなメリットがあるからです。

1. 顧客企業が、飛行機の子ケットやホテルや参加メンバーの食事の経費を払わなくてすむ
2. 顧客企業が、そこで節約できた資金をより多くの、違う種類の研修に投資できる
3. 私たちは同じ時間内に、より多くの研修を行うことができる

4. 私たちは、より多くの仕事ができ、移動時間は減る

顧客研修のセッションを録画しておくこともできますから、参加者はいつでもそのトレーニングを復習することができます。

## いつ/どこで

今こそ、Zoom、Adobe Connect、Microsoft Teams などのバーチャルテクノロジーをどう使うのか学び始めるときです。今あなたがこれらのテクノロジーを進んで活用していけばいくほど、今のような状況が終わっても、あなたの顧客ベースを守り成長させることが、より簡単になっていくでしょう。

## 誰

この1か月余りで私たちの顧客の90%が、幹部や営業やマーケティングチームを家で待機させておくよりも、バーチャルトレーニングを受けさせ、彼らの顧客に対面で関われるようになったときに向けて、彼らのマインドを準備しておく方が有益だと考えるようになりました。

今では私たちは通常よりも多くの研修を行っています。顧客企業のそのまた顧客たちも家にいて、どうやって彼らのビジネスを続けていけるか考えているからです。そこで私たちは急遽バーチャル・レジリエンス・ワークショップをまとめて、ゲストスピーカーを迎えながら、人々にこの時代の中でいかに強くあり、解決策を見いだす力を持てるかについてのアイデアを伝えています。

## どのように

あなたの研修やコーチングプログラムを、顧客を強くひきつけ、多くのものが得られ、もっと見たいと思わせるようなバーチャルセッションに転換していくための、ステップが以下にあります。



- あなたが通常対面で行っている製品・プログラム・セッションの中で、少し修正を加えることで、バーチャルセッションになりえるものは何かを決めましょう。例えば、私たちは2日間のコーチングのワークショップを、主要な要素を抽出し、2回の90分オンラインセッションに転換しました
- あなたの予定表で、すでに予約の入っているプログラムを見て、その中でどれがバーチャルでできそうかを決めましょう
- 予約を入れている顧客と連絡を取って、“バーチャルセッション”を提案し、予約を先延ばしにするよりも利点があることをアピールしましょう
- これから何か月かの間、使う予定の研修プログラムを書き上げておきましょう
- バーチャルセッションをやっていることをあなたのウェブサイトや LinkedIn、Instagram、Twitter、Facebook などの、あなたの顧客が使っているメディアで宣伝しましょう
- あなたの顧客に連絡して、あなたが今、そして当分の間はバーチャルプログラムを提供していることを知らせましょう。彼らも皆自宅にいるのですから、今は連絡するベストなタイミングです
- 様々なバーチャルのプラットフォームをマスターしておきましょう。私たちは3週間で Zoom、Adobe Connect、Microsoft Teams のエキスパートになりました。これは顧客企業のチームに対して、私たちがバーチャルセッションを行えることを納得させることにつながります。ある顧客企業は Skype しか使っていませんでしたが、ヨーロッパ中にある営業マネージャー40人に対するセッションを Zoom で行ったところ大好評でした
- バーチャルセッションの予約を取って、さっそく始めましょう

次の「どのように」は、どのようにバーチャルの研修セッションを可能な限り対面で行う経験に近づけるか、について…

## バーチャルの研修/ コーチングの体験をできる限り対面の環境に近づける

### 環境の設定

- 最初に、環境について考えておきます。騒音のない静かな場所を選びます。または、参加者が研修セッションに入ってくるときに音楽を流して

おくのも良いでしょう。彼らもリラックスし、歓迎されていると感じられるでしょう。

- あなたが語りかける人々の気が散るようなものが背景にあったら除いておきます。もしバーチャル背景が使えるのであれば、ポジティブな言葉の引用を変えながら使うと、参加者はインスパイアされるでしょう（この機能は Zoom では使えます）。
- 自分の前面から光が当たるようにして、スクリーン上で影にならないようにします。
- 自分が必要なもの（研修資料など）はすべて手の届くところに置いて、画面の外に動かないようにします。
- 水も手の届くところに置いておきましょう。

## テクノロジーの設定

- インターネットの接続が良好か、ウェブカメラが機能しているか、プレゼンテーション資料が揃ってスクリーンで共有できるようになっているか、十分時間をとって確認しておきます。
- 自分の電話の電源や、メール、お知らせ機能も切り、デスクの上をきれいにします。参加者とのやりとりに 100%集中し続ける助けになります。

## 自分自身の設定！

- あなた自身も心地よく座っていただけることを、十分に時間をかけて確認しましょう。何を着るかも考えておきます。カメラの前にいるのですから、いつものビジネスウェアで！
- あなた自身も、適切なマインドの状態に入りましょう
- そして実践、実践、実践
- カメラの前にいること、カメラの前で話すことにも慣れておきましょう
- いくつかの顔の表情を作ってみましょう

## エネルギー

聴き手はあなたの声のトーンであなたのエネルギーレベルを感じることができます。そしてあなたのエネルギーレベルや興味も、鏡のように彼らに映し出されます。熱意と笑顔をもって、同じ部屋にいるかのように語りかけましょう。ジェスチャーを使うのも、エネルギーを維持する助けになります。

## 声のバラエティーを使う

さまざまな音量やピッチ（高さ）、リズムを使って、相手を惹き付け続けましょう。



## 停止する

沈黙を生かすのは同じ部屋にいるときの方がずっと簡単ですが、バーチャル環境の場合、居心地悪く感じるかもしれません。沈黙を破りたい気持ちを抑えて、考えて反応する時間を相手に与えましょう。

## 明確な言葉を使う

ボディランゲージやジェスチャーが理解のすき間を埋めてくれることがよくあります。バーチャル空間では、より言葉遣いの正確さに気をつけて、意味するところが一人一人の参加者に確実に受け取られるようにします。

## カメラを見る

スクリーンではなく、カメラをまっすぐ見ましょう。このことで、参加者の注意レベルが驚くほど変わります。

---

### **Chris Cummins**

*Joint Managing Director of OTD  
NLP Master Trainer for Business  
United Kingdom*

## 07 困難な時期、恐れや不安に対処する

COVID-19 のストーリー

気分をよくするための実用的なヒント

クリスティアン・ニューマン ロサンジェルス

昨夜、友人のリサが電話してきました。彼女の新しい状況について話す声は、明らかにストレスを感じさせるものでした。仕事量が激減したために、彼女の雇い主は彼女に週2日分の給料しか払えず、あとの3日は無給休暇になると言うのです。彼女はその国に労働ビザで滞在していたため、他の同僚のように経済的支援を申請することもできませんでした。彼女は家賃やその他の支払いができなくなることをとても恐れていました。誰もこの状況がどれだけ長く続くのかわからないのですから、なおさらです。そしてリサは今の状況がもたらしうる、ありとあらゆるネガティブなことを話し始めました。また彼女は頭の中でとても暗い絵を描き始めたので、私は「ストップ」と言いました。



私にも、この状況がとても暗く恐ろしく見えることが感じられました。そこで私は、彼女にその考えをしばらく脇に置いて、深呼吸しましょうと伝えたのです。リサは不安で、このことがどう展開するのかわからなくて心配なの、と繰り返しました。私は、彼女がその状況を説明するのを中断させるために、彼女自身が正直で自分の気持ちを認識していることをほめてあげるようにと話しました。不慣れな状況に対して、様々な感情を覚えるのは、実に普通のことです。特にそれが不確実性をはらんでいて、コントロールできないことであればなおさらでしょう。自分の中で何が起きているのかに気づくことが大切です。それに対して私たちができることに影響を与えるからで

す。ですから、あなたが経験している感情に気づきましょう。気づいていることで、何らかの対処ができるからです。

私のアプローチはうまくいきました。リサはしばらく黙ってから、「わかったわ、どうしたらいいの？」と興味深げに尋ねました。では説明しましょう。あなたが自身の感情に気づいたときに、単にあなたの中で起こっていることに反応するのではなく、自分は外の世界で起きていることはコントロールできないかもしれないけれど、あなたの内側の世界でどう“反応”するかは自分で変えられる、と気づいてほしいのです。あなたは状況に反応するか、目的をもって対応するのか選べるのです。どちらの方がより有意義だと思えますか？

私のいくつかの考えと、エクササイズをお伝えしましょう。チャレンジのある時期を通るときには、前もって対処するスキルをいくつか学んで準備しておく助けになります。これを「パーソナルな心の緊急キット」と呼びましょう。特に以前に辛い経験をしてきた人は、明瞭に考えるよりも、過去を思い出すことで引き金を引いてしまいがちです。ですから、厳しくチャレンジのある時期を過ごしているときに、感傷的に考えることはやめましょう！注意を払うことが大切なのです！例えば、センセーショナルな事件を求めるニュースメディアによって、いとも簡単にネガティブと絶望の穴に引きずりこまれてしまうことがあります。とても大切なことは、自分がどう感じるかを認識することです。そうすれば、自分たちを良い気持ちにさせたり、動転させたりするものを調整することができます。そしてその違いがわかれば、選択肢を持つことができます。

一つの例があります。今あなたがどうしたら良いかわからないことか、恐れていることを挙げてください。あなたの携帯電話かタイマーで1分設定してください。タイマーをスタートして、そのことについて「もしも~だったら」という文で話します。そしてあなたが考えるすべてのネガティブな要素について、アラームが鳴るまで話し止めるのです。OK、スタート！

にあなたの体を動かしてください——腕を振りながら数歩歩いて、その作られたエネルギーを振り払います。そしてまたタイマーを1分設定します。今度は同じように「もしも~だったら」という文ですが、そのことについてポジティブなことだけ、可能性のある機会や良い結果なども含めて、話します。OK、スタート！

違いに気がつきましたか？ 私たちが話すとき、同時に自分が話す言葉に耳を傾けていて、その言葉によって自分の感じ方が影響を受けるのです。考えることもまた自分自身に話しかける一つの形態です。私たちの考え方が感情

を生み、その感情が私たちの行動を導き出し、私たちが何を達成するかに影響することになるのです。

簡単に覚えられます。考える (Think) → 感じる (Feel) → 行う (Do) → 結果 (Results)

COVID-19 のパンデミックは私たちに、個人の衛生管理と手洗いがどれほど大切なことかを思い出させてくれました。そう考えると、良い明瞭な考え方は内的な衛生管理と言えるかもしれません。そしてこれも、特に何か不快なことがあるときには、頻繁に行う必要があります。

私の友人はしまいには笑っていました。そして私たちは現在のようなチャレンジのあるときに、何ができるか、アイデアについて話し合いました。

- 私たちは皆確実性を求めています。ですから不確実なときにあっては、自分自身の確実性をできるところに作っていきましょう。例えば毎日のルーティンを決めること (リストを書きましょう)、あなたが好きでやれることをやることなど、あなたが親しんでいて「平常」を感じさせるものごとです。
- あなたができること、コントロールできることにフォーカスしましょう。覚えておいてください、あなたは何を考え、何にフォーカスするかコントロールできるのです。特にあなたの言葉に気をつけましょう。言葉はフィーリングや感情を生み出すからです。(「もしも~だったら」のエクササイズを思い出してください)
- あなた自身に優しくしましょう。恐怖や怒りを感じる時があってもいいのです。どれほど長くその状態にいるかが問題なのです。長過ぎないことがベストです。その状態がしつこくなってしまうから！
- 落ち込んでいるときには、自分自身に「今、この瞬間、何が自分の気持ちを良くしてくれるだろう？」と問いかけ、“ヘルシーな”選択肢のリストを作りましょう。
- 状況を認識して、解決策を考えましょう。プラン A だけでなく、もしものときのバックアップのためにプラン B も作りましょう。
- 自発的になりましょう。他の誰かがやってくれたり直してくれたりするのを待つのではなく、自分で調べて、選択肢や機会を見つけ出しましょう。
- 人々とつながりましょう。気に入った所が見つからなければ、自助グループや楽しみのためのソーシャルグループを自身で作りましょう (すべてオンラインでできます)。
- 助けてくれそうな他の人々に連絡しましょう。求められれば助けようと思っている人がいかに多いか驚かされるかもしれません。例えばこの本

- は、何人かの人が集まってアイデアについて話していたときに、一人がコラボレーションの本を提案したことの結果として生まれたのです。
- この状況に、ポジティブな方向で、また違う意味を与えましょう。私もこれまでに COVID-19 について、「リセットのための時間」、「今までに時間がなくてできなかったことをやる機会」、「あらためてフォーカスを定め新しいゴールをつくる時」「空気がきれいになっていることに気づくとき」、など多くのポジティブなことを耳にしました。
  - メディアから何を視聴し、誰の話に耳を傾けるかに注意を払いましょう。それらがあなたのマインドに作用するからです。もし気持ちが落ち込んでくるなら、チャンネルを変えましょう！
  - 他の人のために、ボランティアや何か良いことをしましょう。誰かに「ハロー」と言うために電話をする、買い物に出るときにお隣に何か欲しいものがあるか聞くなど、シンプルなことで良いのです。誰かに良いことをすれば、通常、自分の気持ちも良くなるものです！
  - 何かがいつまで続くのかわからないときには、頭の中で時間のフレーム（区切り）をつけることが助けになることがよくあります。そのフレームはあなたが計画を立て、そのフレームの中で何ができるか考える余地を与えてくれます。そして、それについて考えるのです。もし「これは本当に長期間に及ぶ」と思っている、あなたの設定したフレームよりも早く終わったとしたら、あなたにとっては嬉しい驚きになるでしょう。もしあなたのフレームが短すぎたなら、その後、より多くの情報と共に状況を再検討し、新しい時間のフレームを設定すればよいのです。

これらのアイデアについて話して、選択肢を考えている間、リサは少しリラックスしたようでした。彼女は彼女自身のアイデアを出し始め、つながれる人や連絡する人の名前を挙げました。彼女がもっとこうしたことについて聞きたがっているようだったので、私たちの考えだけでなく生理的な面や態度も、どう感じるかに影響を及ぼすという話をさらに加えました。リサは「どうやって？」と知りたがりました。「じゃあ、これがわかるようなエクササイズをもうひとつやりましょう。」

では少しの間、あなたの体を猫背に前かがみにして下を向きましょう。この体勢で、何か悲しいことを考えると、それがわりと簡単にできることに気づくでしょう。では反対をやってください。肩を後ろにして、体をまっすぐにして目線を上げて——そしてこの体勢で悲しい気持ちになろうとしてみてください。簡単にできませんよね？

私たちが微笑んだり笑ったりするときには、ドーパミンやセロトニン、エンドルフィンのようなポジティブなホルモンが放出され、脳の働きをより良く

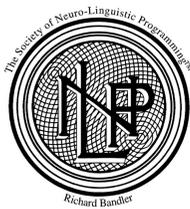
することが証明されています。力強いポーズ、例えば両腕を空に突き出すような勝利のポーズもまた、私たちの気分ポジティブな作用をもたらします。これは生物学的に自動的に起こるのです。穏やかな、深い呼吸をすることは私たちの心臓の働き、そして脳の中の酸素レベルに影響を及ぼします。これらをうまく使うことができます。

有意義な考え方に、ポジティブな態度と姿勢を合わせるとパワフルです。私たちはパワフルな内的なステイト（意識状態）を作ることによって、より良いアイデアや解決策を見つけることができます。状況のネガティブな要素に浸る代わりに、自分自身の内的世界のコントロールをとり、自身を良い気持ちにさせるより有意義な状態を作り、起きている物事に対してより良い対処をする方法を見つけることができます。

「ええ、わかったわ」リサが言いました。「自分が穏やかなとき、考えることはずっと簡単にできる。でも周りに起きているあらゆることで自分が圧倒されているようなときに、どうやってその良いステイトを作ることができるの？」素晴らしい質問です。認識することがその鍵になります。あなたが圧倒され始めているとき、気づいていることに気づき、認識してください。危険を察知すると、ポジティブなホルモンの代わりに私たちの体はストレスホルモンを放出し、いわゆる“戦う・逃げる・すくむ反応”の準備に入ります。これらのホルモンは私たちの脳の前頭前皮質をシャットダウンし、情報を早く転換して明瞭に考えることができなくなります。ですから、落ちていくスパイラルの1番初めでストップする方が、後になって自動的な「戦う・逃げる・すくむ」モードに入ってしまったからよりもずっと簡単なのです。前もって準備しておくのがベストでしょう。「パーソナルな心の緊急キット」を覚えていますか？

ここで、あなたが感情的に苦しい状況に陥ったときに、役立つ知識を持っていられるよう、もう一つエクササイズをしましょう。

このエクササイズは、立った状態で目を閉じているのが一番行いやすいでしょう。良いスタートポイントを作るため、目を閉じてあなたが一番好きな場所、あなたが穏やかで安心だと感じられる場所をイメージします。深呼吸して、その素敵な場所にいることをしっかり楽しみましょう。次に何か大好きなことを考えます。人でもペットでも何でも結構です。今その対象を想像して、深い愛の感覚をあなた自身に感じさせてあげましょう。その感じであなたの心や、あなたの体のすべての細胞を温めましょう。その愛を十分にそして強く感じたら、あなたの親指ともう一本の指を軽く押し当てます。それはアンカリングと呼ばれるものです。あなたはその良いフィーリングを自分にアンカリングしているのです。素晴らしい！これはいくつもの感覚（見る、



聞く、感じる、香る、味わう)を取り入れると、より良い結果を生みだします。

次にもう一つ役に立つ感情を取りいれましょう。例えば“達成感”。あなたが一生懸命取り組んで達成し、誇りに思っていることです。そういった経験について、そのステップを一つ一つ思い出しましょう。その経験の中に入りこむのです。あなたがそこでどのように立っていたか、あなたの肩や頭の位置がどうだったか、あなたが何を見て、聞いて、感じていたか？その瞬間をもう一度、今起きていることのように全身で経験しましょう。そのステイトにしっかり入ったら、前と同じ二本のアンカーの指を、再び軽く押し合わせます。このエクササイズを、さらにいくつかのリソースに満ちたステイトについて行いましょう。例えば自信、好奇心、ユーモア、強さなど、あなたに助けになると思うものなら、何でもいいのです。そしてあなたがいくつかのステイトをアンカリングしたら、二本の指を押し合わせ、それらの経験をもう一度、しっかり、強く感じましょう。全身をそれらの感情に浸し、良い思い出であなたの細胞を満たしていきます。これを少しの間楽しんでから、こちらに戻ってきて、あなたの目を開けてください。

しばしの沈黙の後、リサは「わあ、すごかった！」と言いました。今や、彼女の声は力強く、より穏やかになっていました。彼女は「この話をしてくれて助けになった」と私に感謝し、自信に満ちた声で「このエクササイズを活用するわ」と言ってくれました。私も彼女に「どうしたしまして。他の人にも自由に共有してね」と言ったのです。

---

**Christiane Neumann**  
*Mind Wellness Coaching*

*Los Angeles*

## 08 スターティング・オーバー(再び立ち上がる) ジェネラティブ・チェンジ

ダニエル・ヴェラスコ ガルシア メキシコ

時に人生は、さまざまにつながりあった要素で成り立っています。外的なもの〔状況、環境、関わる人々〕も、内的なもの〔自分の経験、ストラテジー（戦略）、信念、価値観〕もあります。

これらの一つ一つの要素を通して、私たちは新しい一日に向かい、変化や危機や想定外の出来事に対し、より良い対処をするためのリソース（資質）を備えることができます。

### 想定外の出来事

人生の魔法は何かと問われたら、それは想定外の途方もないようなことの中にある、と私は答えるでしょう。それはとても喜ばしい驚きであることもありますし、また別の場合にはそれほど喜ばしくないこともあります。

想定外の出来事は私たちの人生にさまざまな感情をあふれさせます。もし物事がいつも同じなら、すべて理解し予測可能で繰り返されることなら、飽きてきてしまうでしょう。サスペンスのストーリーや映画、また、サプライズパーティーが成功するのは、感情を引き起こすからなのです。

もちろん想定外の出来事が自分の求めているものとは違っていたり、変化のあり方が、自分にとって好ましいと思うことと違っていたりすることも、認める必要があります。だからこそ、新しい状況の中で再び立ち上がる準備ができていることが、とても重要になるのです。



## 私たちは…何をしたのか？

若い頃の学校時代のことを考えてみましょう。自分の友達、先生（優れた先生と悪い先生、良い先生とそうでもない先生）、校舎、教室や廊下、それらがこの若い頃の人生の大部分でした。私たちが学び、遊び、消防士や医者や警察官の真似をした場所、私たちが大きくなり成長した、家の外の環境です。

その新しい環境の中で、私たちは問題を解決することや新しい状況に直面することを学びました。そのことで新しい**能力**や、決断してゴールを達成するための**方針**を作りあげました——指を使って数を数える、というような簡単なこともそうです。

スポーツ活動をしているときには、あなたは自分の経験や作り上げた方針を生かして、バスケットボールやバレーボール、その他の試合で使っていたはずです。そうしてあなたは安心や自信を身につけていきます。それはまたあなたの経験が、**アイデア**や**信念**へと形作られていくことでもあります。試合に勝つ度にそれが強められ、または試合に負ける度に修正され調整されるのです。

そして学校が終わると、あなたは単に数字や文字だけではなく、それ以上のものを学んだことに気がつきます。責任やゴールを達成すること、努力によってどう良い成績を取るか、友達との違いを理解して受け入れること、新しい知識を得るためのねばり強さ、自分自身やチームのゴールを達成する力。団結すること、誰かを愛することまでも、消防士ごっこをしている間に学んでいるのです。

別の言い方をすると、あなたが自身の価値基準を作り、具体化するということです。

## 彼はどうやって再起したか？

ある日、企業のトップエグゼクティブで、以前私がコーチングをしていたマーティンから、3年ぶりに電話がきました。深く息をついたあと、彼は話しはじめました。

「何をしたらいいのかわからないんだ。長い間金融の世界で働いてきて、すっかり飽きてしまった。自分が立ち上げた会社の部長職を辞めて、いくつかビジネスを立ち上げたけどうまくいかなかった。多額のお金も失って、元ビジネスパートナー（であり今や元友人）にも騙された。破産寸前なんだ。何もかもダメにしてしまった！助けてもらえないか？」

私はマーティンのことを知っていますから、以下のことは明らかでした。

- 彼の決断が気まぐれなものではなかったこと
- 彼の状況が変わってしまっていたこと（彼のビジネスパートナーも同様に）
- 彼の行動の結果が満足いくものではなかった、つまり彼がすべてをコントロールできていたわけではなかった
- 彼のビジネスは失敗しそうである

彼がしたことは、彼が長くあれこれ考えていた新しいアイデアを始めることでした。そのアイデアに彼は確信がもてないでいて、どう進めるかという適切な道のりも**はっきり見えずにいた**ものでした。

そこで私は彼に言いました。今、あなたがこの危機がもたらした大切な変化の中にいるからこそ、何かをするべきときですよ。まず、私の質問に答える前に、あなたのイメージーションを使って、頭の中で映画を作ってください。目を閉じてもいいし閉じなくてもいい。大切なのはあなたが答えを考えたということ——それを私にまだ伝えないで、ただ映画を見てください。

そして尋ねていきました。この新しいプロジェクトを、どこで取り組んでいますか？人々や場所を映像化しましょう。彼らを全員知っていますか？もしかしたらその心の何人かは新しい顧客や、サプライヤー、または社員かもしれませんね。あらゆる可能性を考えてください。この場所、この環境にあるすべてをイメージしてください。設備や道具、資料や資材について。

そしてまた尋ねました。あなたの経験から、どんなやり方が使えるでしょうか？どんな新しい学びを得て活用しますか？どのようにあなたの個人的な歴史を、この新しい状況に対処するために使うでしょうか？あらゆる可能性を見てください。

新しいチャレンジに直面しているときにはいつも、安心と自信を感じられていることが大切です。そうすることで、あなたはその新しい状況に対して、よりよい感情のコントロールをもって、自分自身に信頼を置き、進み続けるための意欲を維持した態度で向かえるのです。ですから私はまたマーティンにこう言いました——自分自身についてのポジティブな信念について考えて、自身が知ることで、できること、達成できることのすべてを考慮してくだ

さい。あなたが何もかもうまくいく、と思えるすべての理由を、自分で意識しましょう。

次にごう言いました。物事がうまくいったら、結果としてあなたが得られるものにより集中してください。その満足感や楽しさも、あなたが得られると思うものすべてです。そしてなぜそれらがあなたにとって価値のあることなのかを、よく見ていきましょう。そして繰り返しますが、あらゆる可能性を見てください。その通りになっていくからです。

そしてやっと、私がこれらの質問を始めから最後まで繰り返すのに従い、彼の答えを口に出してほしいと伝え、2, 3回繰り返して尋ねました。

その結果得られたものとは何でしょうか？この新しいビジネスと「新しい人生」の中や周辺にあるすべての要素を見ることで、状況に対して異なる視点を持つ、ということです。

信じてください。これらの質問は魔法のようで、それに対する答えはとてとてもパワフルです。あなたの人生を構成する様々な状況を操る方法を、新しい状況に関わるさまざまな要素を探る質問を通して描いているのです。

## これがそのステップ

あなたは以下のことを相手に尋ね（または提案し）ていきます。

- すべての状況をしっかり見通す（見る、聞く、感じる）こと。場所、人々、そしていつ、どこでその変化が起きるのか。
- 相手がその変化に対処するためになされる行動、知識、戦略を考慮すること。
- 変化についてのポジティブな信念をすべて思い出し、自信や安心感、決心を強めること。
- 相手が満足いく形でその変化にたどり着いたときに得られるすべての良い物事を体験（見る、聞く、感じる）すること。

相手が満足いく形でその変化にたどり着いたときに得られるすべての良い物事を体験（見る、聞く、感じる）すること。

## もし自分が危機に直面していなかったら？

変化というものは、ドラマチックであったり、痛みを伴うものであったり、目を見張るようなものであったりする必要はない、ということ覚えておいてください。時に、ある人にとってはその人の視野を変えることは大きな仕事になるかもしれません。このエクササイズは、新しい状況に関わるたくさんの要素について考える助けになるでしょう。あなた自身、あなたの家族、そしてあなたの仕事に影響を及ぼす変化なのですから、これは大切な問題です。

小さな変化が、あなたの環境にいくつかの変化をもたらすことがあります。結婚すること、新しいビジネスを始めること、大学の専攻を決めること、あなたのお金をどう投資するか、場所なのかバケーションでの活動なのか… それらの質問に答えるときに、あまりに「当たり前」すぎて考えもしないような要素についても考えにいれることをおすすめします。どんなに当たり前のように見えても、そういったことが新しい状況の中で大きなインパクトを持つこともあるのです。

これらの質問に答えていくことで、あなたは**再び立ち上がる**ことがどれだけ簡単かわかるでしょう。

追伸：もしあなたが人生とその要素の流れに沿っているときは、この変化の方法はさほど便利なアクションと思えないかもしれません。それはあなたが自身のすべてを受け入れていて、自分の決断がより一貫性があったてしっかりしたのだからだと言えます。

---

**Daniel Velasco García**

*Trainer in the NLP International Society*

*Master in Organizational Development*

## 09 あなたのお世話をする人は誰？

ジェフ・ロールス イギリス



恐らくあなた方の何人かと同じく、私も飛行機で世界中のさまざまな場所に旅する機会に恵まれてきました。ご存じの通り、飛行機が離陸する少し前に始まるのがキャビンクルーによる（またはビデオでの）緊急時対応のデモンストレーションです。

大体の旅行者がこれをさほど気にしていないことに私はしばしば気づいていました。私自身は常に良い乗客ですから、必ずこれに注意を向け、自分の準備ができるよう再確認しています。これらのデモンストレーションで、言葉としてはこのようなことを言っています。「機体にて突然の気圧低下が

起こった場合には、冷静にキャビンクルーからの指示をお聞きください。酸素マスクがお客様のシートの上から落下します。お客様の鼻と口を覆うようにマスクをご装着ください。お顔にぴったり合わせるよう、ストラップをお引きください。お子様とご一緒にご旅行中のお客様は、ご自分のマスクを先に着けてから、お子様のマスクの装着をお手伝いするようお願いいたします。」

非常に不確定要素の高いときに、他の人を手伝おうというのはとても良い考えです。そして、その際に、まず初めに自分自身のことに気を配る、ということも。さて、そのことを心に留めつつ、あなたが呼吸をするときに、何が起きているか気づいたことはありますか？ 鏡に向かって息を吐くと、あなたの体から出てきたものが濃縮されて見えるでしょう。これがたった一呼吸で出てくるなら、どれくらいの水分を毎日呼吸で失っているか、同時に自然な発汗や排出のプロセスを通して失っているか、考えてみてください。私たちが喋るときにも息を吐いています。私たちが水分

補給することは、私たちの全体的な健康のために、とてつもなく重要なことなのです。

多くの食べ物が水分を含んでいますが、この水分が消化管を通り抜けて、完全に排出物と分けられてから大腸を通して体に取り込まれるまで、体は水分を使うことができません。私たちが水を飲むときには、口内の受容体がそれを認知し、この素晴らしいリソースをすぐに使えるのです。あなたは一日にどれくらい水を飲んでいるのでしょうか？

知られていることですが、科学者は平均的な人間の体のおよそ 50%～65%は水で、多くが血漿に含まれている（総量の約 20%）と認識しています。1945 年に公開され、未だに広く参照されている研究によれば、人間の心臓と脳に含まれる水分は 73%、肺は 83%、筋肉と腎臓は 79%、皮膚は 64%で、骨は約 31%だということです。そして水は人間の体の分子の主要な構成成分であることも知られています。水は断熱材のように働き、体温を調節してくれます。食べ物のタンパク質や炭水化物を代謝するためにも必要です。食べ物を飲み込むときの助けになる唾液の主成分でもあります。関節の潤滑剤にもなります。脳や脊髄、内臓のための衝撃吸収材としても働きます。排出物や毒素を体から流し出すためにも使われます。酸素と栄養を体中の隅々まで届けます。そして体の中の主要な溶媒であり、ミネラルや栄養や水溶性ビタミンを溶けこませます。とにかく、水はとても大事なのです！

人は体内の水分の 2～3%を失うと渴きを感じはじめます。たった 2%の水分を失うだけで、精神的なタスクや体の調整の働きが損なわれます。水分補給し続けるのはとてもシンプルなことです。世の中にはいくつかの異なるアドバイスもありますが、あなたの体に水分を保ち続けるには、1日に約 2 リットルの水を飲む必要があります。あなたが水分を保てていれば、あなたはよりいっそう“流れに乗って”過ごすことができると認識しておきましょう。

最初はいつもより少し頻繁にトイレに行くことになるかもしれませんが、あなたの体は素早くこの新しい、より水分に満ちた状態に慣れていくでしょう。

あなたが他の人を助けられるように、自身がより良い状態でいられるような助けになることがいくつかあります。これはいつでもどこでもできる方法です。単にそのことについて考えれば良いのです。困難に直面しているような人が、両手で頭を抱えているのを見たことがありますか？彼らは偶然にやっているわけではないのが、興味深いところです。彼らが支えてい

る場所は、あるやり方で支えると、それが脳の前部にリソースを届ける助けになるという素晴らしい働きをします。それは「闘争・逃走・すくむ(fight/flight/freeze)」状態の時にはひどく不足するリソースなのです。

ベネット反射点として知られている、神経血管を押さえるポイントは、内臓の血管システムや腺の循環に作用してさまざまな症状を改善すると考えられています。額をある形で押さえると、脳が落ち着く機能に影響して、闘争・逃走・すくむ反応とは逆の状態、“休んで消化する”状態に戻ることができます。この休んで消化する状態では、私たちは人間として持っているすべてのリソースを最大限使えるようになります。この押さえ方を以下に紹介します。

- あなたの片方の眉の真ん中のポイントを見つけます
- 眉から髪の毛の生えぎわ（髪が薄くなっている人の場合は、生えぎわであるはずのところ！）の間の真ん中を測ります
- 2本の指で、閉じた目を押さえるくらいの圧力以下の強さで押さえます
- そのポイントを片側で押さえ、それを維持しながら、もう片方も同じく2本の指で押さえます
- リラックスして腹式呼吸をしてください。もしかすると指先から軽い脈の動きを感じ始めるかもしれません
- とときどき、この脈が一方ともう片方で少し違った感じがすることにも気づくでしょう
- それらのポイントを30秒ほど、または2つの脈が同期しているのを感じるまで（もしできれば）軽く押さえ続けます
- 指を離す前に深く息を吸って、ゆるやかにゆっくりと息を吐きながら、皮膚を軽くこすりながら手を放します

あなたが今どんなに穏やかになっているか、意識を向けましょう。このテクニックをもう一度使ってください。特に、以前から考えただけでもストレスを感じていたようなことを、やることを検討するときにもたやりましょう。そして今度は、そのポイントを押さえるときに、やるべきことが何であれ、簡単に安心して行っているあなた自身をイメージしましょう。2つのポイントを、脈が同期するまで押さえながら、あなたの脳と体に、あなたがどうやってそれを行うのか見せるのです。頭の中で映像を流し、あなたがそのことをやり遂げ、それを行った方法からも学ぶことができた、というところくらい先まで見ましょう。このテクニックは何かやり遂げたい物事があるときに役立ちます。2つのポイントを押さえるテクニックを

使うだけで、やり遂げたいことに何かストレスになるような要素があったとしても、あなたがその物事に取り組む様子を自身で見ながら、あなたの脳が休んで消化する状態を維持することを助けます。この休んで消化する状態にいられる私たちの体の機能を使って、マインドは、どのように取り組むのかについてより良く考えることができるのです。

これらのテクニックのいずれについても大切な心に留めておく鍵は、あなたがより生産的なステイトにいることに責任を持つということです。それによってあなたは、どんなときでも行動の範囲が最大限保証されるようになるでしょう。

いつでも、他の人を助ける前に自分のマスクを先に装着しましょう。自分自身を大切にしてください！

---

## **Geoff Rolls**

*Licensed Trainer NLP*

[www.headintobalance.com](http://www.headintobalance.com)

*Surrey, United Kingdom*

## 10 頭の中の声を操る方法

### あなたの頭の中の声を変える簡単な方法

ジョージ・カニンガム イギリス

これまで何年もの間に、私は人とひどい口論を何度もしてきました——そのうちのいくつかは、本当に現実にやりました！

あなたは頭の中で口論をリプレイしたことが何度かあるでしょうか？もしかするとあなたは次にその人に会ったときに何と言うか、リハーサルしているかもしれません。またあなたは何か読んで気分を害したり怒ったり不安になったりしたことがあるかもしれません。

私たちは、文章やeメールや手紙、ニュースを読んでいるときに、その意味を作り上げるために頭の中の声を使っています。どんな声を使うかは、誰がその文章を書いているかによることが多いでしょう。ときにその声は感じが良くフレンドリーで幸せに感じられるものもありますし、またときには深刻でパニック状態にあるような声で、不安にさせられることもあります。また別のときにはその声が怒っていたり厳しかったりするために、気分を悪くさせられることもあります。



この頭の中の声を操って、変えてしまうことができるとしたら、どうでしょうか？素晴らしいことに、頭の中の声をコントロールすることは可能ですし、素早く簡単にできるのです。ニュースのヘッドラインを読むときでも、昔の恋人からのテキストメッセージを読むときでも、頭の中の声を変えることは簡単で楽しくできるものなのです。

何年も前、私が受けた最初の何回かのNLPプラクティショナーコースの中で、ある女性がテキストメッセージを受信し続けており、彼女がそれを読んで動揺しているように見えた（その日彼女の子供の一人は病気で家にいました）ことがありました。

講座の途中にコーヒー休憩を取ったときに、彼女に大丈夫ですかと話しかけました。彼女はそのテキストメッセージを送ってきたのが彼女の元夫で、彼女は彼に子供の養育費を支払うよう求めているところだと話しました。彼女は携帯電話をまた取りだし、声に出して読み始めました。

そして私はなぜ彼女が動揺していたのかがわかりました。文面の言葉がそのような感じなのではなく、彼女はその文章を彼の怒る声で読んでいたのです。私は、彼女の代わりに読ませてほしいと申し出ました。

私は滑らかな貴族のような声で有名なイギリスのコメディ俳優、レスリー・フィリップス（映画 ハリーポッターに出てくる組分け帽子の声で知っているかもしれません）の声を真似して「やあああ、このたかり屋め…自分を何様だと思っていやがるんだ…どれだけの金が欲しいって…」と始めました。

彼女もグループの他のメンバーも大声で笑い始めました。私が彼女に携帯電話を返すと、彼女は元夫の名前を「レスリー・フィリップス」に変え、彼からの着信音をコメディ映画の *Carry On Loving* のテーマソングに変えました。私はそれを別のもの変えてみようと言って、その日の午前中の残りの時間、私たちは彼女の元夫からテキストメッセージが届くたびに、レスリー・フィリップスのキャッチフレーズ「ディン！ドン！」を聞くのを楽しんだのです。

もちろん、さまざまな声を使ってこのような効果をもたらすことができます。ヘリウムガスを吸い込んだ人のしゃべる声を聞いたことがあるでしょう。ペッパピッグやミッキーマウスがああキーキーした声で、ダースベイダーの邪悪なセリフ「私がおまえの父親なのだ…」と言ったらどんなふうに聞こえるでしょうか。

これからの何日か、これを実験してみてください。そして不安を覚えたり怒りを感じたりしたら、頭の中の声を好きなアニメのキャラクターやコメディ俳優の声に入れ替えてしましましょう。

その結果をどうぞ楽しんでください。そして覚えておいてください、それはあなたの頭の中の声で、あなたが変わられるのです。ニュースを読んでいるときにもできますし、口論や苦手な人のことを考えるときにも、これを心に留めておいてください。

---

**George Cunningham**

*NLP Liverpool Ltd*

*United Kingdom*

[www.nlpliverpool.com](http://www.nlpliverpool.com)

## 11 大切なことに集中しよう

### あるべき道に戻り、より幸せな人生を生きる方法

ハヌー・ピルラ フィンランド



ストレスの多い時期、周りのネガティブなニュースに巻き込まれ、意識をそちらに向けさせられてしまいがちです。しかしネガティブなニュースにフォーカスしても、心の平和を得ることはできず、問題の解決の助けにもならないでしょう。

ストレスの多い時期にすべきことは、あなたにとって大切なことに集中することです。そうすることで、あなたの脳により適切な指示を出し、自分自身の人生を操縦することができます。

数年前、2人の小さな子供の母親であり、小さなファミリービジネスのCEO、また共同経営者である女性から私に連絡

がありました。

彼女はそのメッセージの中で、彼女の人生が「手に負えない状態」であると言いました。それは、不眠症で、リラックスが難しい状態として表れていました。彼女はより良く眠るため、そして「砂上の楼閣が崩れ落ちる」かのような状況で起こるパニック発作をなくすために、私の助けを求めていたのです。セッションの中で、彼女はここ数年よく眠れていないと話しました。

彼女としばらく話したあと、私は彼女の価値の階層を描き出してもらうことにしました。そのセッションの後に、彼女は自分にとって最も大切なことをあまりやってこなかったことに気づきました。この気づきと、いくつかの実習によって、彼女は人生を全く違う視点から見るできるようになり、彼女がセッションから帰るときには、明らかに違う人になっていたのです。

また、著名なロックミュージシャンであるクライアントも、また違う種類のストレスを抱えて私に連絡してきました。彼は人生で望んでいたことは成就したと感じていました。名声も大金も、すべてのロックミュージシャンが欲するものは手にしていました。しかし彼はどんどん自身の人生に不満を感じ始めるようになったのです。彼は混乱し、どうしたら良いかわからなくなっていました。

彼と行ったいくつかのうちの、最初の1つは、彼の価値の階層を定義してもらうことでした。彼はそこからの発見に圧倒され、これは人生で経験したことの中で最も素晴らしいことの1つだと言いました。彼は去り際に「何でこんなことに気づかなかったんだ？皆これを学校で学ぶべきだ！」と言ったのです。

## ゴールと価値の大切さ

困難な時、制限にフォーカスするよりも、自分自身に聞いてみましょう。「これがすべて終わった時に、自分の人生がどうなっていたら良い？」そして「自分が望むこと、自分の大切なことに向かうために、今すぐに何ができるだろう？」

言い換えると、あなたが何を求めている、何が大切なのかを明らかにする必要があります。大切なものとは、自分自身の価値観のことです。私たちは価値観を通して、また特に価値の階層を通して、行動や振る舞いの優先順位をつけているのです。

私たちの価値観は変化するということを知っておくことも大切です。もしそれらがしょっちゅう変わってしまうとしたら、人生はとても複雑になるかもしれません。しかし、大きな変化や人生の危機の時には、自身の価値システムを変更することは適切であり、時に必要なことでもあるのです。そのような時も、あなたが以前よりもさらに良く、さらにたくましく浮上できるように、自分自身の価値観についてより意識を高めることが必要な時期なのです。

ゴールや目的は私たちの行動を導いてくれます。あなたのゴールや目的が、あなたにとって本当に大切なことの上に立脚しているとき、あなたは焦点をとがらせて、脳に何をするかについて適切な指示を出せるようになるのです。



コロナウィルスのパンデミックは過ぎていくでしょう。真の違いは、自身の人生を長い時間の中で捉えることで起こるものです。あなた自身と愛する心をケアすることは大切です。そして、パンデミックが終わった後の人生についてもそれは大切なことなのです。

## 価値観と価値の階層

あなた自身の価値システムを知っていることでもう1つ良いことは、何があなたにとって大切に気づいていると、人生の中で決断をすることがずっと簡単になるということです。時折、決断に苦しむとき、「この中で何が自分にとって大切なのか？」と自分自身に問いかけましょう。決断を自然と浮上させるようにするのはです。

ですから、あなたの人生の中であなたにとって何が大切かという基盤に到達し、優先順位をつけましょう！

「自分の価値観を知っていることは素晴らしいことです。なぜなら、幸せとは自身のゴールがどれだけ近く見えるか遠くに見えるかということと関わりなく、1日1日をあなたの価値を生きることによって生まれるものだからです」 ポール・マッケンナ<sup>1)</sup>

## エクササイズ パート1

自分自身に尋ねましょう。「私の人生で、何が大切だろう？」

しばらく座って考えましょう。人生であなたにとって大切なことを書き出します。それらは以下のようなものかもしれません。

家族、友達、愛、仕事、お金、生計、自由、独立、安全、幸せ、成功、公正、誠実、趣味 等

上記のことに価値を感じるような人達があります。大切なことは、あなたにとって大切なことで、あなた自身のリストを作ることです。

ですから、数分の間、内省しながら、大切なことを書き出していきましょう。4～8つの価値をリストにしてみてください。もし10個以上出て

くるようであれば、再考しましょう。すべてが重要ならば、何も重要ではないのです。

あなたのリストができれば、数分休憩しましょう。例えば水を1杯飲むとか。それはあなたにとって常に役立ちます。そうしたら、戻ってエクササイズ パート2に移りましょう。

## エクササイズ パート2

書き出した価値の1つ1つを見てください。1つずつ順番に見ながら、あなたにとってそれぞれの何が大切なのか自分自身に尋ねましょう。あなたの内部を探って、内部から答えが返ってきたら、その中の（答えが何であったとしても）何が大切なのかを尋ねます。そしてその中の何が大切なのかを尋ねます。そのように、答えが見つからなくなるか、同じ答えが出てくるようになるまで質問を続けるのです。

例えば、あなたの価値の1つが“幸せ”だったとしましょう。あなたは「“幸せ”についての何が自分にとって大切なのか？」と尋ねます。それに対する答えが“気分が良いこと”だったら、次にその“気分が良いこと”の何が大切なのかを尋ねるのです。そしてその答えが何であっても、その何が大切なのかを尋ねていきます。

こうしてリストを一通り見直したら、その答えの中でリストに入るべき価値があるかどうか、自分に尋ねましょう。質問によって、あなたはもしかしたら自分の新しい価値を引き出しているかもしれません。もしそうなら、そしてその新しい価値が自身にとって大切であるなら、それらもリストに加えましょう。

**よくあることですが、自分の価値のいくつかは、“安定”というような価値の上にある場合は、不安定さを避けようとする気持ちによってそのような結果になってしまっていることがあります。**

自身のフォーカスが、避けたいものにあるか、それとも前向きに求めていきたいものにあるかということは、私たちの精神状態によってとても大切なことです。価値の裏側に何かを避けたいというニーズがあるとすると、私たちは無意識にその嫌な気持ちを体験して、実は避けたいことに無意識に向かっていってしまうのです。

ここでポイントになるのは、避けたいことが価値の裏側にあればあるほど、嫌な気持ちをもっと経験することになってしまうということです。す



にあなたは、それらのことに気づき修正する最初の一步を踏み出しています。もし、あなたが修正する必要に気づいていなかったら、それらを修正することは、不可能ではなかったとしても非常に難しいことです。

そのため、あなたが自分自身に対して非常に正直な状態で、あなたの価値観を注意深く検討し、それぞれの価値の何が大切なのかよく考えることが、とても大切です。

数多くのクライアントに対してコーチングを行ってきた私の経験からすると、ほとんどの人が自身の価値観に気づいていないし、特に価値の階層に気づいていないと言えます。あなたがあなたにとって大切なことを知っていたら、あなたは意識的にもっとそれらの大切なことに注意を向けます。そして、あなたにとって大切なことに、よりいっそう取り組み始めると、あなたにより多くの喜びや幸せ、成功をもたらすものが、日々の中にあることに気づき始めるのです。

さあ、あなたの価値の階層に入っていきますよ。

## エクササイズ パート 3

完成したあなたの価値のリストの1番上部の2つの価値を見比べて、「どちらが自分にとってより大切？これ（リストの1番目）？それとも、これ（リストの2番目）？」と尋ねましょう。

例えば、1番目の価値が「幸福」で2番目が「愛」だとしたら、「幸福と愛と、どちらがより自分に大切なのだろうか？」と尋ねるのです。

その質問に対する答えが明白ならば、その通りに受け取ります。しかしながら、もし何か疑いや2つの間で迷いがあったら、「もしこれ（リストの1番目の価値）があって、これ（リストの2番目の価値）がなかったとしても、自分はやっていけるだろうか？また逆に、これ（リストの2番目の価値）があって、これ（リストの1番目の価値）がなくても、自分はやっていけるだろうか？」と尋ねましょう。

例えて言うと、1番目の価値が「幸福」で2番目が「愛」だとしたら、「もし自分が幸福で、でも人生に愛がなかったとしたら、それで自分はやっていけるか？自分の人生はどうなるだろう？また逆に、愛があっても幸福でなかったら、それで自分はやっていけるだろうか？そういう人生で自分はやっていけるのだろうか？」と尋ねるのです。

決断するための別の聞き方もあります。「愛のために幸せを諦められるだろうか？」または「幸せのために愛を諦められるだろうか？」

これらの質問をするときに、とても大切なのは両方向から尋ねることだということを心に留めておいてください。

2つの大切な価値からより大切な価値を選ぶのはチャレンジとなることでしょう。あなたの理由よりも感情に注意を向けることが助けになります。無意識のマインドは、しばしば体を感じる感覚を通して、またなんとかしてあなたに語りかけてくるのです。ですから、あなたの感情を信じて選びましょう。

あなたにとって、より大切だったものがその2つのどちらだったとしても、1つを選んで、次の比較に移りましょう。

次に、前に比較して選んだより大切な方の価値を、リストの次の価値と比べて再び自分自身に尋ねましょう。「どちらがより自分にとって大切だろうか、これ（前の比較で勝ったもの）か、これ（リストの3番目の価値）か？」

あくまでも例として、最初の比較から幸福がより大切と感じられ、リストの3番目は「友達」だったとしましょう。今回は「どちらがより自分にとって大切なのだろうか、幸福か、友達か？」と尋ねるわけです。

もし必要なら、同じ質問の構造を使ってください。「自分が幸福で、でも友達がいなかったら、それで自分はやっていけるだろうか？また反対に、自分に友達がいて、でも幸福でなかったら、それで自分はやっていけるだろうか？それで自分の人生はやっていけるのか？」またはこんな言葉も使えます。「自分は友達のために幸福を諦められるだろうか？それとも反対に、幸福のために友道を諦められるだろうか？」

あなたにより大切だったのがその2つのどちらだったとしても、また選んで、次の比較に移りましょう。

そして、1つ前に比較して選んだ、より大切な価値を、リストの次の価値と比べて再び自分自身に尋ねましょう。「どちらが、より自分にとって大切なのだろうか、これ（前の比較のペアでより大切な価値）か、これ（リストの4番目の価値）か？」

つまり、常に、より大切な価値を比較から選び、リストの次の価値と比較していくのです。リストの最後までこれを続けます。最後の比較で“勝者”となった価値が、あなたの最も大切な価値であり、すなわちあなたの



価値の階層の最上位になるわけです。ですから、それを書きとめ、リスト上の価値には線を引いて、以降の比較には含めないようにします。

そしてリストに戻って、同じ方法で残っている価値のリストを通して比較していきましょう。最初の価値のリストの残りを上から下まで比較して、いつも“勝者”の価値を階層に書き写し、元のリストにある方は線を引いて消します。リストに1つのペアしかなくなったら、価値の階層の下の2つの“場所”に何が入るかがわかる、というわけです。

あなたの価値を階層の上下に置いて、いずれかが他よりもより大切だとしても、あなたの価値はすべてあなたにとって大切なのだということを知っておくと良いでしょう。価値の階層は重要です。なぜなら、それぞれの価値の区別ができていなければ、決断ができにくくなるからです。あなたにとってより大切な価値が何なのかわかっていれば、それらがあなたの人生を本当に行きたい方向に、より明確に導いてくれるのです。

また、私たちの価値があつという間に、根本的に変わることもあるということを知っておくことも重要でしょう。あなたが人生の中で突出した出来事を経験したり、とても大きなゴールを達成したりするとき、あなたの価値が一瞬に違う価値のセットに変わってしまうことがあります。例えば、深刻な事故から生還した人々は、彼らの価値を作り変えて、まったく違う人生を送ることがあります。同様に、私たちが大きなゴールを達成すると、新しいゴールとそれにまつわる価値が私たちのフォーカスするところになるかもしれません。

「最も大切な選択は、大切なものを作るために何を選ぶかだ」マイケル・ニール<sup>2)</sup>

あなたが望むことにフォーカスし続け、そこに向かおうとするとき、あなたのマインドには4つの良いことが起きています。

1. 望むことを手に入れられるようなアイデアが生まれ始める
2. 望むことを手に入れる助けになるさまざまなリソースを見つけ始める
3. 望むことに対するモチベーションが保たれ、さらに高まっていく
4. 望むことを手に入れられるような自分自身の特性を無意識に身につけ始める

残念なことに、私たちの意識が求めているものや避けたいものがある時には、これとおよそ反対のことが起きることになります。そうなる、より多くのいらぬ物事がやってきて、おまけに嫌な感情を感じるようになるわけです。

ですから、あなたがどこにフォーカスするかはとても重要なのです。あなたにとって何が大切かについて考え続ければ、あなたはそれらを満たす道のりにあるということです。

この章の最初にお話した若い起業家の母親は、セッションの翌日メッセージを送ってくれました。「昨日は本当にありがとうございました！とても平和な気持ちになって、昨晚は信じられないくらいよく眠れました。わあ、なんて素晴らしい気持ちでしょう！」この数年で初めて、彼女はよく眠ることができたのです。

彼女が自身の価値の階層を認識したことで、人生の新しいものに気づくことができ、また新しく、より適切な選択をする助けになる、今までにない代替案に気づいたことが非常に重要なことだったと私は思います。

出会って半年ぐらいたった時、彼女はeメールで彼女の人生がまったく新しいデザインに変わって、彼女自身も人生をまったく新しい感じで楽しんでいると話してくれました。

ミュージシャンのクライアントは、彼の人生を新しい形で考え直し始めました。そして1年ほど後、彼はプレス向け発表会を開き、16年も続けた彼のバンドを脱退し、未知の冒険に向かう、と発表しました。

その道のりの中で私は彼と何度かセッションをし、いくつかのNLPテクニックやエクササイズを試していきました。そのどれもがとても助けになり、気づきを深めるものではありませんでしたが、彼の価値の階層に気づいた時と同じレベルのインパクトがあったのは、そのうちのほんのいくつかだけだったのです。

- 1) ポール・マッケンナ：『7日間で人生を変えよう』  
Change Your Life in Seven Days, page126-127, Bantam Press, 2004
- 2) マイケル・ニール：『100%人生が変わる1%のひらめき』  
Michael Neal : You Can Have What You Want, page211, Hay House, 2009

---

**Hannu Pirilä**  
*Coach, Trainer & Consultant*  
*Flow Mentaalivalmennus*  
<https://mentaalivalmennus.fi>  
<http://hannupirila.com>

## 12 瞬間コントロール

脳に何をするか伝えよう、でなければ脳が決めてくる！

ヒンドラナタ・ニコライ インドネシア

### 管理しているのは誰？

ほとんどの状況において、あなたが脳に自動的に動くようにさせると、あなたが毎日物事をこなしているように、脳は自動運転状態で機能します。起きて仕事に行くか、家にいて、仕事をし、眠るなど。何か間違っていますか？何も間違っていない！

何も間違っていないのです。ただ、いつもと同じではないときは別です。今みたいなときです！いつものように物事をする事ができない。もしもあなたがいつも何もしていない、というなら別ですが！

いつもするように仕事をする事ができないし、いつものように販売できないし、いつものようにビジネスをすることができません。1日の終わりにいつも（大体の場合）簡単に見られるはずの、やったことの成果を見ることもできない。ですから、あなたは文句を言ったり、イライラしたり、頭を失ったニワトリのようにあちこちを歩き回ったりして忙しくしているか、あるいは、もしかしたらーもしかしたら、これをどう解決しようかと考えているかもしれません。

しかし、ここで、しかしです…あなたがニュースやソーシャルメディア、携帯電話のメッセージで見たり聞いたりするものすべてが、あなたを廃人にしてしまうのです！あなたの負け！世界は狂ってしまった！どうしようもない！毎秒すべてのニュースをチェックしたくなる！生き延びなくては！



何てことでしょう！いつもしていることができず、あなたのしたいこともできず、楽しみたいことも楽しめない！そして、ええそして、これは時間がかかるらしく、いつ終わるかもわからないのです。そして、ええまだありません、毎秒やつらはもっと悪い知らせをもってくるのです！

今このとき、あなたがそこでの管理する人なのです！たとえあなたが何かを考えたくても、あなたの脳が1日を支配しています。脳が1日中毎秒ごとに最新の状況を知ろうとあなたの手をボタンに動かし、あなたの体を不安感で満たし、あなたの考える能力を妨げるのです！

## 今こそコントロールを取り戻そう！

立ち止まって考える必要があると、あなたは知っている！自分自身をコントロールして何かを生み出す必要があると知っている！何でもいいから！イライラしたりストレスをためたりしたくないと知っている！でも、どうやって？

いい質問です。もし、あなたがどんな状況でもコントロールを取らず、あなたの思考や行動を意図的に管理することをしていなければ、あなたの脳はすでに自動化システムを作っているはずで、そして今のような状況において、恐怖や怒りや悲しみはあなたの脳にとって当然の感情です。それは脳の正常な行いなのです。それは、あなたの健康と安全を守ろうとしているからです。そして脳が何も新しい指令を受け取らなければ、脳は何をすべきか知っていますーストレスためよう！と。

ですから、もし（これは大きな「もし」です）あなたか本当に考えてアイデアを見つけたいなら、コントロールしなければなりません！あなたの脳にやめなさいと言うのです！そして考える！脳が感情的なモードで動いているときに、脳がアイデアを考えることなどできません。どうやって？と今私に聞きましたか？

## テレジアでさえできる！

私は、特にこのウィルスの状況においてフラストレーションが高まってきていた時期に、私のクライアントに対して試してテストしたこの戦略（方法）をまとめました。私の国にある大銀行の1つは、この方法を従業員

に対して実施しています。そして、従業員が1日を良い状態で始めて、生産性を維持し、不安とつきあう助けになっていると報告してくれています。

私の長女のテレジアが、集中できずに悩んでいた時、私はこの方法を教えました。ティーンエイジャーの脳の中には、どんなふうにもソーシャルメディアからの情報が流れ込み、停止ボタンがない状態になっているかわかりますよね。彼女はこのエクササイズを練習して、即座に集中を取り戻しました。今では彼女は不安になったり、マインドの中に何か邪魔になるものを感じたりしたら、このエクササイズを行ってコントロールを取り戻しています！

## やってみましょう！

コントロールを取り戻す準備はできていますか？以下がそのステップです！

### 1. 深呼吸を3回行う

できるだけ長く息を吸い、3～5秒息を止め、できるだけゆっくりと長く息を吐きます。これを少なくとも3回は繰り返します（4、5回くらいまでしてもかまいません）。これはあなたがリラックスするのを助けるだけでなく、心拍変動（HRV）を増やすことであなたの認知能力も高めてくれます。

### 2. “スーパーヒーロー”のポーズをする

まっすぐ立って、胸を前に張って、両手を腰においてひじを外に向けて立ち、顎をあげて、その姿勢を2～3分保ちます。これは即座に体内の化学物質を再編成して、ストレスの高い状況で体に流れこむコルチゾールの量を減らします。

### 3. 最初の2つのステップを、マントラで締める

このマントラとは、あなたがアンカーとして使える文です。賢者の言葉や、好きな名言、あなたのしたいことに関わる好きな言葉などを使います。4～5語くらいの短いものにしましょう。心から信じてその言葉を唱えます。あなた自身にアドバイスをするような感じで言うのです。

### 4. 自分に具体的な指示を出す

これからやる3つのことを言います。指示は具体的でなくてはいけません。例えば、1. パソコンの電源を入れる、2. レポートを書く、3. 上司に電話をする、など。あなたの脳は具体的な指示を必要としています。

す。それが得られなかったら、脳はまた自動モードに戻ってしまいます！

## どこでも、いつでも使いましょう！

1日を始める時、あなたのシフトが始まる時、落ち着かない気持ちになった時に、これを使いましょう。ウイルスの状況だけでなく、それがすっかり過ぎ去ったあとにも、いつでも！

私のクライアント達は、1つのタスクを終えるために必要な時間の間、90～120分ほど効果が持続すると報告してくれています。

もしあなたの脳が外にあるあらゆる危険や不確定性についてどうにかしてあなたに思い出させようと（もちろん、良い意図を持って！）していたら、このエクササイズをもう1度行ってください。情報がいつでもあなたの目や耳から絶えず入りこんでいるということも覚えておきましょう。あなたに必要なとき、いつでも行ってください。

---

### Hingdranata Nikolay

CEO of NLP Indonesia®.

Licensed Master Trainer of Neuro-Linguistic Programming

[www.nlpindonesia.com](http://www.nlpindonesia.com)

## 13 ごほうびに目を向けていよう

困難のある時代の最中に前に進むこと

ジェームス・セトゥ アメリカ

混乱の時には、避けようがない不確定性が多く存在し、その結果として生まれる不安が、人を圧倒してしまうことがあります。ドラム音のように絶えず続く悪いニュースに圧倒され、災害を知らせるサイレン音は人の意識の中にあるものすべてを押しつけて、それに対する反応としての悪いイメージやメッセージ、感情をらせんのように作り出し、コントロール不能にしてしまうこともあります。

ジャーナリズムの世界でも「残酷な事件ほど見出しになる」と昔から言われています。これは人々が良いニュースよりもセンセーショナルなものや悪い



ニュースの方に強くひきつけられるという事実を表したものです。高速道路で車を運転しているときに、突然すべての車が速度を落とし、ブレーキライトが光って、ギーッと音を立てて這うように進む状況に出くわしたことはあるでしょうか？おそらく先の方で事故があったんだろう、と最初に考えるでしょう。それは自然な考えです。

次に車を運転する人が考えるのは、おそらく事故が高速道路の反対車線で起きて、皆がその衝突した様子を見ようと速度を落としているのだ、ということでしょう。この現象はNLPのメタプログラムの中にある、“快に向かう (toward)”と“痛みを避ける (away from)”にも見ることができます。

そして、大多数の人々は、快に向かおうとするよりも痛みを避けるためにより多くのことを行うのです。個人的に危険にさらされているのではないのにも関わらず、自分が痛みを避けられるように、悪いニュースを見たり聞いたりしたいと欲するのが、このメカニズムなのです。

要するに、備えあれば憂いなし、ということです。

もちろん、避けたいことに集中していると、あなたのゴールに向かうために使えるゆとりはなくなってしまいます。それに、問題があることを知ることは、その状況のコントロールを取るための最初のステップです。もしあなたが何かを避けているなら、同時に、何か他のより良いものに近づいていける方がずっと良いでしょう。

あなたの気分を悪くするニュースを見たり、あなたの最適な内部対話を妨げ、不安や他の悪い感情を増幅し体中にめぐらせるようなニュースを聞いたり、という破壊的なループに陥るよりも、人生そのものを引き受けましょう。最初にすべきことは、ストップすることです！

あなたがリセットし、あらためて検討し直して新しいやり方を作る前に、最初にやるべきことはあなたにとって必要のない古い怪獣にエサをやることをやめることです。ですから、止まって、今起きていることから自身を客観的に見て、あなたの今の状況を評価しましょう。あなたが病気でいたり、または誰か病気の人を世話していたりするのであれば、あなたのやり方は在宅勤務をしている場合や、今の状況のために失業しているという場合とは違ってくるでしょう。

状況からディソシエイトし（客観的な視点に移り）ながら、悪いニュースのドラム音を下げていくと、あなたは自身の視点を変えて、今あなたとあなたの家族にとって、この状況が何なのかを見極めることができるようになります。

何を見るか、聞くか、どう感じるかなど、あなたのコントロール下にある物事があります。また、あなたがコントロールできない物事、エピソードの拡大やあなたの雇用主が事業停止することなどもあります。この2つのカテゴリー（コントロールできることとできないこと）が合体したものの中に、無力感、絶望、悲観主義、不安を起こさせる何かがあります。

最初のステップとして、自身がコントロールできているもの、何を見るか、何を聞くかについてリストアップし始めましょう。そうすると、あなたは物事を見極めることができるようになります。それらが真実か、関係のあることか、そして最も大切なのはあなたにとって、関係のあることか。なぜならこれは新しいやり方の始まりになるからです。結局のところ、状況が変わるにしたがってやり方は変えていかなければなりません。短期的なやり方を変えることが、長期的なやり方やゴールを投げ出すことを意味するわけではありません。逆境とは、未知の新しい解決策を生みだして状況に対応する機会でもあるのです。



次にあなたのコントロールできないもの、例えば働く条件、などのリストを作ります。もしかするとあなたは働く条件について不安を感じているかもしれませんが、それは自然なことであり、単に「離れる (away from)」やり方をしているのです。さあ、今のあなたのスキルの棚卸しをして、今の状況にどう生かせるか考えましょう。これを機会にスキルを増やして、あなたの行きたいところに自分を連れていきましょう。

覚えておいてください。地図は領土ではない、実際の土地ではないのです。ですから、この機会に私たちの地図に何か他のもの、私たちが今いる困難を乗り越えるためにだけでなく、私たちの究極の目的地にたどり着くための新しい方法を見つけて追加することもできるのです。

それは、今起きていることを無視するというではありません。もちろんあなた自身を今の状況の中で守っていくために必要なすべての措置を取ってください。しかし、これが終わった後に起こることに意識を向けることで、前に進む道が開けることでしょ。

なぜなら「次に何が起きる？」と自分自身に尋ねる機会を作る、という重要な決断をすることで、何かがあなたに起きるのを待つのではなく、前に進んでいく先に何かを作り始めることができるからです。ここでちょっとした思考の実験を試してみましょう…

あなたが美しい野原を通る道に立っているのを想像してください。太陽の光が肌に暖かく感じられます。そしてこの道の前にあるのがあなたの未来で、あなたの後ろにある少し曲がりくねった道が、あなたの過去です。

過去にはあなたのいくつかの記憶があり、あなたを引き止めようとする何かもあるでしょう。あなたが引き止められている、と感じるものがあつたら、その感じは単に思い出です。ただの思考、過去に起きたことです。あなたの後ろにあるそれらは、過去に属していて、過去に起きた何かです。そして過去について一番良いことは、それはもうすでに終わったことで、今あなたには何か他のこと、何か違うこと、何か楽しいこと、何か素晴らしいことをする機会があるのです。

なぜなら、そうした感情は、自分が考えていること自体を記憶せずに考えていたものだからです。その古い記憶は、あなたがそこから学んだことを伝えるためにあるのであり、今にふさわしいものではありません。結局のところ、あなたが3歳だった時に、一人で道を渡らせてもらえなかったのは、それが不適切だったからです。もしあなたが今も同じことをしているとしたら、これはかつて自分がしていたことではあるけれども、今ではもっと良いことを知っていることに気づくでしょう。

それらの記憶がある状況の中で浮かんでくるときには、それらが単に記憶なのだ気づいてください。そしてそれらが今にふさわしければ、あなたはそれらを適切に使うこともできますし、ふさわしくなければそれらの属する場所——過去に、消えて行ってもらえばいいのです。

それらの記憶のように、今の状況ももうじきその場所に行くことでしょう。そしてどうしようもない感覚や無力感も、動かして適切な場所に入れておくことのできる単なる考えなのです。これをサイズの面でやってみましょう。今の状況について考えて、その映像をあなたの後ろ、過去に置いてください。そしてそれができたら、あなたがコントロールできる物事について考えて、それらがあなたのタイムラインのどこにいるか感じてください。

あなたの未来の方向、前を見ているときには、あなたは自身がコントロールできることに集中しているのが見えます——特に今の状況の中で自身がどんな気持ちになろうとしているか。あなたがコントロールしようとしているものにあなたのフォーカスを向けるときに、どんなに遠くを見たいようとも、あなたが欲しいものを手にしているその映像にどれだけ簡単に近づいて、自分の手が届くほどの近さに持ってくるることができるか気づいてください。

あなたが自身の新しいフォーカスになじんできたら、あなたが未来にいて、今にいる自分を振り返って見ていると想像してください。その状況を今や通り抜けて、人生のコントロールをとっているあなたの目を通して見る世界が、どんな感じが気づいてください。

今の自分を振り返って、あなたがどんな道をたどって、未来にたどり着いたのか、そのステップに気づきましょう。未来において、あなたは人生のコントロールを取っているだけではなく、道にある障害をものともせず、前進し続けるためのアクションを取っています。それらのステップの一つ一つが、あなたを未来のあなたに連れていったわけです。人生のコントロールを取り戻して、行きたいところにどのように行くかをあなたは今知っているのです。

それらのステップを見て、より簡単に今自分がいるところに行けるようになる、何か欠けていると思いませんか？あなたが欲しいものを得るための、すべての可能性に自分を開いておきましょう。新しいやり方（ストラテジー）を作り上げることを自分に許し、それらのステップを適切な場所に置きましょう。そのやり方が妥当だと思えて満足できたら、ペンと紙をポケットから取り出し、今いるところにたどり着くためのそのステップを書き出す様子を想像しましょう。あなたが過去の自分にかけたい励ましの言葉もすべて含め



ましょう。過去の自分が自信を持って、あるべきところに向かっている確信を持って前進できるように。

ステップが書き上がったら、現在のあなたが未来のあなたを見ながら、ポケットに手を伸ばすところを想像しましょう。未来のあなたが書いたノートが手の中にあることに気づき、それがすでに自分の欲しいものにたどり着いた、未来の自分からのものだとしりながら読み、メッセージと自分の前にあるステップを合わせていきます。

あなたはもう素晴らしい未来を描ききったのですから、最初に踏むステップが見えています。そして次のステップ、そのまた次のステップも、未来ですでにやり遂げたことをやるのですから自信を持って、そこにたどり着くステップを踏んでいけばいいだけなのです。

さあ、未来の自分に合体するために前に進み、あなたの前に敷かれているステップを踏んで、あなたの未来へとつながる道を進みながら、そのあなたのためのステップがすでに敷かれていることで、どれだけ自信を持って進むことが簡単にできるものか、気づきましょう。

そして未来の自分と合体したら、あなたが作りあげた自信と確信に気づいてください。あなたが前に進み未来へとステップを踏む勢いをつけたそのステップが、あなたが望むものは何でも手に入れるためにも使えるということ、自信を持って保証済みだとあなたは知っています。

そうしていると、短期的な障害は突然重要なことではなくなり、短期的な物事はすべてあなたの未来にたどり着くプロセスの中の1つのステップに過ぎないとわかり、ただ単純に最初の一步を前に踏み出していただけだとわかるのです。

さあ、その自信を感じる気持ちをロックインして（閉じ込めて）、前と同じようにあなたの体の中でその気持ちがスピニングして回っていること、その気持ちの色に気づきましょう。そしてその色を口に出しながら、その色をより明るく鮮やかにして、あなたが世界をその色のフィルターを通して見ることができるところまで変えていきます。あなたがこの世界でどんなに自信を持って動けるか気づいてください。どんな状況でも、あなたは自信と確信を持って対応することができることをあなたは知っています。

これはどんな状況でも使えますし、特にあなたがコントロールしたい物事にフォーカスするときに使えます。なぜなら、これを読んだということは、あなたに未来があるということをあなたが信じていることと、そして今準備をしておくことで、何か“普通”のことよりも良いこと、素晴らしいことと共

に、あなたが進む道ができることを意味しているからです。何か障害が現れるとき、乗り越えられないもののように見えることもあります。しかし、歴史が私たちに教えてくれるように、これも通り過ぎていくものであり、通り過ぎたときに、これがすべて終わった後に、あなたの道に何が現れようとも、あなたは物事に対応する術を持って前に進み続けることができます。

あなたを前進させ続けるための無料の自己催眠音声は、  
<http://www.jc2consulting.com/> で入手してください。

---

**James Seetoo**

*Trainer, Consultant, Coach, Best Selling Author*  
*JC2 Consulting, [www.jc2consulting.com](http://www.jc2consulting.com)*

## 14 自由への道のりを書こう

表現的ライティングであなたの恐れと不安をなくす方法

ジョン G. ジョンソン アメリカ



「それは最高のときだった、そして最悪のときだった！」（チャールズ・ディケンズの『二都物語』の最初の文）今の世界的なパンデミックには、この後ろの半分の文が適切に見えるように見えます——当然と思う方もいるでしょう。私たちは「屋内避難せよ、自分たちの安全のためだ」と言われたり、命令されたりしています。どれだけの期間を？それは明らかになっておらず、後々決まるというのです。それで私たちは“自由（フリー）な時間”を手にいれました。しかしことわざにもあるように、何事もタダ（フリー）というわけにはいきません。必ず支払うべき値段がついているのです。そして私たちの何人かはそれを今、支払っています。

いつも決まって集中できていたマインドは今や集中を失い、毎日のパターンが邪魔されています。このことによって、マインドの中の真のウィルス——恐怖や不安——は私たちの健康を脅かし、支配し、拡散しているのです。

感情や気持ちというものを表現すると、体と心にストレスをもたらします。それは私たちを非生産的にして、さらに多くの不要な弱さに感染しやすくしてしまいます。例えば、免疫力の低下、いらだち、自己コントロールの欠如、不明瞭な思考、などです。抑制され、怒りにとらわれている場合には、希望がないとか、解決は限られた側面にしかないと感じているかもしれませんし、まったく何も感じられないかもしれません。ですがご安心ください。創造的な出口は存在するのです… 実際に、あなたの手の中に。

NLPの柱の1つは「人が変化を起こすために必要なリソースは、すでにその人の中にある」です。この信念に沿っていくと、創造的なアイデアややり方

があふれ出してきます。もしあなたが（ペンと紙で）書くことができるなら、あなたの問題やチャレンジに対する解決策を、あなたは文字通り持っていることとなります。長い間、書くことは問題に対する解決策を見つけたり、創造的なひらめきに火をつけたり、思考を明確にし、ゴールをはっきりさせたりするために使われてきました。物書きがずっと知っていたこと、書くという単純な行為が、カタルシスをもたらす…つまり恐れやフラストレーションを手放し、表現し、保存しておく方法を持つこと…それだけでなく、肉体的また心理的な健康を増進する助けになる点で、癒しでもあるという事は、今や心理学者にも認められています。

さまざまな種類の戦略的なライティング手法があります。シンプルなものも複雑なものもあります。表現的ライティングはその1つで、NLPの要素と合わせることで、パワフルで簡単に使い始められるものになります。このライティング手法を行うには、長年使われてきた旧来のやり方（コンピューター上ではなく、ペンと紙によって）がベストです。

## パート1

**必要なツールとスキル：**ストップウォッチかタイマー、ペンと紙、前向きな態度。

### ステップ1：

- A. 場所を見つけましょう。ライティングに集中するための、決まった場所にします。
- B. タイマーを5分にセットします。

### ステップ2：

心が動揺するような感情的な経験やフラストレーションを感じた経験を選び、その経験を思い出します。

### ステップ3：

- A. タイマーをスタートします。
- B. この深い感情的な経験やフラストレーションについて書きます。大切なのは、5分間、“ノンストップで”書くことです。書いている間、ペンを上げて自己検閲したり編集したりしないでください。あなたが書いてい



るものの論理性について心配する必要はありません。実際、あなたの書いているものが非論理的であればあるほど良いのです。それはあなたがマインドの奥深くにアクセスしていることを意味するからです。それが良いことなのです。

## ステップ4:

- A. 5分でタイマーが鳴ったら書くのをやめます。
- B. 4つ数えながら息を吸います。そして4つ数えて息を止め、6つ数えながら息を吐き出します（4・4・6）。これを3回繰り返します。
- C. 体の中に感じる、感覚とあなたの書いたことについての考えを意識します。

## パート2

前のステップを、ステップ3と4“以外”、同じように行います。

## ステップ3:

- A. タイマーをスタートします。
- B. 今度は同じ経験について、第3者の視点から書きます。つまり、単に代名詞（私、あなた、彼、彼女、それ、彼ら）を使うということです。そのことであなたとここで問われている問題との間に距離を置くことができ、同じ状況について違った見方をすることができるようになります。新しい視点がオプションや選択肢を作ります。「傍目八目<sup>（よかめはちもく）</sup>」ということわざの通り。
- C. この深い感情的な経験やフラストレーションについて書きます。大切なのは、5分間、“ノンストップで”書くことです。書いている間、ペンを上げて自己検閲したり編集したりしないでください。あなたが書いているものの論理性について心配する必要はありません。

## ステップ4:

- A. 5分でタイマーが鳴ったら書くのをやめます。
- B. 4つ数えながら息を吸います。そして4つ息を止め、6つ数えながら息を吐き出します（4・4・6）。これを3回繰り返します。

- C. 体の中に感じる、感覚とあなたの書いたことについての考えを意識します。
- D. 自分自身に以下の質問をして、じっくり考えてから答えを書きとめます。自分にふさわしい人生を送る助けになるような、どんな洞察や意味や恩恵を見つけたらどうか？

ここに記したステップはあなたの中心に立ち戻る素晴らしい方法であり、マインドの中で不必要にエネルギーを消費するがれきとも言えるメタファー的（比喩的）なものを消し去ってくれます。その他の場合、メタファーは例えば自分にふさわしい人生を作りあげる、というようなときには役立つリソースにもなりえるものです。

創造力について不健康なビリーフを内心持っている、経験豊かな物書き志望の方たちに一言。このメソッドはそのビリーフに踏み込む1つの方法です。ここであなたが書いたことが、あなたの不確かさから生まれる物語を作るスタートポイントとして使えることもあるでしょう。脚本家のグルであるロバート・マッキーが言うように、あなたがすべきことはストーリーテリングの原則を使いながら“物語化”することだけなのです。また物語のきっかけから全体を明らかにする他のやり方もあります。あなたの好奇心やインスピレーションのひらめきに火をつける、ある単語、フレーズ、文、パラグラフをあなたが書いた文の中に探してください。

人生を変えてしまうようないくつかの出来事を、私たちはコントロールできません。しかし私たちは、いかに早く立ち直り、創造的でいられるか、そしてその瞬間から前向きな意味を掘り起こし、私たちに見つけだされるのを待っている機会に対して、準備をしておくことはコントロールできるのです。ですから、“最悪の時”が“最高の時”になりうるのです。変化を起こすために必要なリソースは、すでにあなたの中にあるのです！

---

**John G. Johnson**

Licensed NLP Trainer

[www.NLPSuccessByDesign.com](http://www.NLPSuccessByDesign.com)

*"Discover Your Strengths. Transform your-Self"*

## 15 あなたなのか、山なのか？

Dr. フアン・アントニオ・ペレス ベネズエラ

私は15歳になるまでに、13の都市で暮らしていました。私の父は軍隊の将校だったので、引っ越しをして、再スタートして、また再スタートするというは自分にとって普通のことでした。荷物をまとめるのを手伝い、それらに印をつけて、業者が家に入ってきてすべてを持っていくのを眺め、車か飛行機で長時間移動する——全く普通のことだったのです。新しい家、新しい寝室、新しい学校、学校の内外で新しい友達を作り、新しいバスケットボールチームやサッカーチームの仲間ができる…こういったことが、私にとって簡単だったのはとても幸運なことでした。私は内気な子供ではなく、全く正反対だったのです！



私は考えすぎることなく会話を始めたし、スポーツもかなり得意な方だったので、コーチやチームメートは、私にすぐ打ち解けてくれました。私は恐れや自己否定や自己肯定感の低さというものを知らなかったのです。カラカスという街に引っ越すまでは。私はカラカス生まれで、最初の誕生日を迎える前に転出していました。カラカスは美しい街なのです！雄大で！1年を通してだいたい30℃で、広大な谷の真ん中に位置しています。私の家の前には、クリストファー・コロンブスが上陸する前にインディアンによって名付けられたグアライラ・レパーノという山がありました。その名前は、この山がカリブ地域とカラカスの間にある巨大な波のようだという意味を表しています。この2,200メートルの山に人々は好んで登っていたので、私もある時、母にそこまで送って4時間後に（通常、人が4時間ほどで登っていたので）迎えに来てほしいと頼みました。私は到着して、巨大な植物や木々の波を目の当たりにし、風の吹く音を聞きました。私はルートに沿って進み始め、ジグザグの砂っぽい道を歩き始めました。

そうして45分歩いた後、私は上を見て、絶望的な感覚が積もっていくのを感じ始めていることに気づきました。空気が薄くなり、あなたの腿とふくらはぎが焼け始め、風が止まったことに気づきます。汗をびっしょりかいている。あなたの体と心がメッセージを送っているのです。**生まれ！もう進めないよ！**

私は人生で初めて、1度にたくさんのひどい感情を感じたのです。悲しみ、恐怖、孤独。そして戻ると、そこで戻っていく間、心の中は完全に悲劇的なシナリオの悪夢になっていて、1つ1つのシナリオはどんどん悪くなっているのです。私が戻ってくると、山のふもとで水を売っていたおばあさんが私をじっと見ました——これから読むことを信じてください——私が失敗したことを知っていたのです！私は彼女に水を3本求めたのですが、彼女が水を私に渡すとき、私の心を読んでいるかのような様子でした。「なんであんたは山に怒ってるの？」と彼女は聞いてきました。

「このクソ山が僕をぶちのめしてきたから」と私は答えました。

「山は何にもしちゃいないよ。時が始まったころから変わってない。あんたが戻ってこようと決めれば、山は変わらずここにあるだろう。あんたがそれをするかどうか、私はわからないけど」と彼女は言いました。

そのとき、その言葉の意味はよくわかりませんでした。私は自分の心の中にとらわれていて、私はあの山によってどれほど嫌な思いにさせられたかしか考えられなかったのです。私はみじめな思いで、あの時を再現していました。自分が絶望的で、孤独で、あの大きな動かない波にめっちゃめっちゃにされたとき… 動かない波？ **動かない波？** ちょっと待てよ、あのおばあさんが言っていた言葉に立ち戻ろう。「あんたが戻ってこようと決めれば、山は変わらずここにあるだろう。あんたがそうするか、私は知らないけどね」

おおおお、それはあたかも、悪い言葉を使って自分のおばあちゃんに平手打ちされたときのような衝撃でした！待てよ、山は確かに変わらない、ってことは自分が変わる必要があるってことなんだ！と私は言いました。

新しいタスクを完了させるために必要な能力を、あなたはいつも持ち合わせているわけではありません。もしかするとそれでも始める自信があなたにあるかもしれませんが、そのタスクに必要なスキルを積み上げていくことで、あなたの自信と能力は開花し始めるのです。そうして、あなたは力が満ちていくことを感じ始め、チャレンジへの準備が整っていくのです。

ですから、あなた自身に問いかけましょう—この山に登れるようにするには、何をすることがあるだろうか？ 私は私の住んでいるビルの住人で、山の

頂上までよく登っている心に話をしに行き、やり方を教えてもらいました。それだけだと、オンラインでパラシュートの講義を受けるようなものですから、それだけで終わることはしませんでした。代わりに、何か説明してくれた後に必ず練習させて、実際に学べるようにしてくれていた先生を思い出しました。

そして、私はもっと運動をして、食事を変え、睡眠をしっかりととり、山に週3回通い始めました。すると、突然にそれは起こりました！私は**頂上**にたどり着いたのです。その風景は信じられないほど素晴らしく、平和な気持ちと、ゴールの達成感は最高で、今でも思い出すと鳥肌がたちます。私が山から下りてきたとき、あの老女は私の表情からやり遂げたということがわかっていました！私は水をもっと買おうと、彼女は私に言いました。

彼女「最初に山のためにあんたがどんな思いをしたか覚えているかい？」

私「はい！」

彼女「山が今も同じだってわかったのかい？」

私「はい、山は今もこれからも同じだけど、僕は頂上に登れる人に成長しました」

あなたの人生の中で、あなたは異なる種類の山に出会うでしょう。山はあなたの上司に隠れているかもしれませんし、たとえば、健康上の問題、経済的な問題、子供、パートナー、ほとんど何にでもありえるのです。

あなたはこのシンプルでパワフルなエクササイズができることでしょう。それをするだけで、いつでもパラシュートをつけてジャンプできるような自分になることができますよ

1. 何か嫌な気持ちや不確かな気持ちになるような状況を思い浮かべます。
2. 初めて唇にキスした人の名前を思い出します…
3. 目を閉じて、深一く鼻から息を吸い、ゆっくりと口から吐きます。あなたが巨大な映画館の後部座席に座っていると想像してください。笑顔になり、あなたが嫌な気持ちや不確かな気持ちになった状況を思い出します。これは映画ですから、その状況が終わって3か月後まで進めてしまいましょう。自分自身を見て、「このことから、私は何を学んだだろう？」と尋ねます。

4. あなたの答えが素晴らしいものに思え、それを本当に理解できるようになるまでしっかり時間をかけて、これを3回繰り返します。
5. 映画『バック・トゥ・ザ・フューチャー』を覚えていますか？もし覚えていなかったら、映画を見て、楽しんで、それから戻ってきましょう…
6. ではあなたがあの嫌な状況が起こる前の過去に行けると想像しましょう。昔に戻り今より若い自分に話しかけ、当時の自分に欠けていたスキルを見せます。それによって、あなたが今その障害を乗り越えられるようになるのです。神経システムは、あなたが視覚化する時、それが過去や未来の違いがわかりません。ですから、これはあなたにとってチャンスなのです。あなたが1.で思い浮かべた状況において学ぶ必要のある3つのスキルを考えます。
7. そうしたら目を閉じて（以下の説明を読んでから！）、深呼吸をして過去にさかのぼり、その状況の1日前に行きます。映画の中のあなたを見て、一時停止していることを確認します。あなたが、これから遭遇する状況において、あなたが望むように対応するために必要な3つのスキルをマインドの中に注ぎ込みます。その3つのスキルを感じたら、再生ボタンを押します！この状況の中にあなたを見て、3つのスキルを持ったあなたの声を聞き、体の姿勢、あなたの声のトーン、笑顔に気づき、この経験を楽しみます。
8. ステップ7を3回繰り返し、楽しみましょう。

人生で、あなたは障害に直面するでしょう。あなたがとても困難なゴールに到達したことを思い出せば、あなたはそのチャレンジに向き合い、そしてすでに乗り越えたことを知っています。また他に、あなたが自分自身のために設定したけれども、何らかの理由で諦めたゴールについて考えましょう。そのときも障害に直面したはずですが、その違いは何だったのでしょうか？

ゴールを諦めたとき、その障害を言い訳にしていたのです。

しかし、到達したゴールにも障害、あるいは山があったのです。あなたは必要なことを学びとって、そして**登りきった**のです！

---

**Dr. Juan Antonio Perez**  
[www.vivirpnl.com](http://www.vivirpnl.com)

## 16 不安に直面したときには笑おう

### 望まない感情を簡単に変える方法

ジューン・オードリスコール イギリス

私たちが人生の日常を生活している中で変化を体験する際に、不安やストレスを感じる人がいます。その一方で、千変万化の世界に、何が起きても新しいことに適応していく人もいます。いずれの行動も間違いではなく、私たちが人間として、ユニークであるということを示しているのです。

では、不安とは何でしょうか？それは、心配や恐れといった落ち着かないフィーリングであり、軽い場合も深刻な場合もありえます。ここで大切なことは、それはフィーリング（感覚・感情）であり、それなら、変えることができるということです。私たちは誰もが、以下のような多くのタイプのフィーリングを経験します。

- ためらい
- 決意
- 好奇心
- ワクワク
- 楽しい
- 愉快

従って、簡単な解決策というのは“不安”というこれまでのネガティブな感情をより役に立つポジティブなフィーリングのひとつに置き換えることなのです。

私たちは、あなたが違って感じられるようにするために、あなたの認識を変えることができるいくつかの小さな変化に注目をしていきます。これは、今だけに役立つことではなく、新しく通常の生活に戻ったときにも役立つことなのです。これからの未来を考えると、これらの役立つストラテジー（方法）は、家族、ビジネス、学校、また、より良いステイトを感じたい人なら誰でも使うことができるのです。



私は長年の間「Anxiety UK (不安 イギリス)」という慈善団体のボランティアとして活動を行ってきました。残念な名前ですが、善意からチャリティ活動をしているのです。そこで、人生の様々な時期に不安やストレスを感じている多くのクライアントに私は携わってきました。私たちとのセッションを終えると、そのクライアントたちは笑顔で新しい考え方と共に帰っていきます。それは、彼らが使ってきた古いプログラムが変更され、今までと違う考え方になるのです。

ある時、若い女性が私のところにやってきて「“不安”がある」と言いました。彼女は“不安”という言葉を口にすると、呼吸が変わり、汗をかきながら、緊張して両手をこすり合わせ始めました。実際“不安”という言葉が、これらすべての現象を引き起こしていたのです。私たちは、彼女が何に対して不安になるのかもわかっていなかったのです。

そこで私は彼女に、彼女が知っている言葉で最も笑える言葉を考えてもらいました。彼女は、しばらくの間考えてから「どぎまぎした (discombobulated)」と言うなり笑い始めました。私は彼女に、今から“不安”などあらゆる形の言葉はもはや彼女の語彙の中には存在しなくなったと伝えました。今、彼女の新しい言葉は“どぎまぎした”であり、そしてそれはまた、過去の出来事について話すときにもすでに使われていました。彼女は再び笑いました。彼女の笑いの状態を高めるために、私は次のような質問を続けました。

「あなたが最後にどぎまぎしたのはいつですか？」

「あなたをもっともどぎまぎさせたのは何ですか？」

「あなたはどれぐらいの頻度でどぎまぎしますか？」

すべてに答える度に、彼女は大声で笑ったり、クスクス笑ったりし続け、彼女のボディランゲージはよりリラックスし足を揺らし始めました。彼女が笑う度に、私は彼女の腕に軽く触れてアンカリングし、心地の良いフィーリングを定着させました。これは私が、彼女がいつでも良いフィーリングを取り戻すことができるように行ったのです（アンカーを発火する）。彼女はこの時「どぎまぎ」の心地の良い状態にいて、それは以前の不安な状態よりもはるかに良い状態でした。

これは私たちのセッションの始まりであり、セッションにとっても良い最適のスタートとなりました。それから彼女は電車に乗ることについて考えると、「どぎまぎ」を感じると言いました。私はユーモアたっぷりの声で、彼女に「電車に乗ることを考えると、どぎまぎしたの？」と返しました。彼女が再び笑い始めた時に、私は彼女の腕に軽く触れて彼女の良いフィーリングを引き出しました（アンカーを発火）。私は彼女にフィーリングが良い状態の時、そのフィー



リングはどちらの方向にスピンしているか確認するように言いました。次に、それらのフィーリングをさらに速くスピンさせ、身体全体に広がるように高めていきました。それから彼女にもう一度電車に乗るときのことを考えてもらうように言い、彼女の腕に軽く触れました（アンカーを発火）。少し間があったから、彼女は古い考え方を思い出せないと言って笑いました。思考パターンが介入されることで、古い「どぎまぎ」のフィーリングが新しい笑いのフィーリングへと変換されたのです。

その後で、彼女は「どぎまぎ」の引き金になりうる否定的な思考がたくさんあると言いました。私は彼女にもしそれらがなかったとしたらどうなるか質問しました。彼女は少しの間考えてからそれは良いことだと答えました。

私は彼女に1枚の紙を渡し、紙の中央に線を引くように言いました。さらにその線を引いた紙の左側に「否定的な考え方」、右側に「肯定的な考え方」というタイトルを付けてもらいました。それから彼女に左側の欄に否定的な考え方を書き、右側の欄には左の欄に書いたものに対して3つ肯定的な意味を持つ考え方にリフレームしたものを以下のように書いてもらうようにしました。

#### 否定的な考え方

私はいつも人に見られる

#### 肯定的な考え方

私のことを親しみやすく思っているかもしれない  
注目されることは良いことだ  
彼らは空間を見つめているのかもしれない

彼女は今や否定的な考え方をリフレームし始めました。彼女は今肯定的な考え方と良いフィーリングを生み出し続けるツールを手に入れたのです。

このお話はここまでにしましょう。ここでは考え方と感じ方を変えることのできる、簡単に実践できる2つのエクササイズを紹介します。

## エクササイズ 1 - 言葉を変える

1. あなたが笑ってしまう言葉を考えます  
[そのクライアントの言葉は「どぎまぎした」でした]
2. “不安”という言葉あなたの語彙から消去し新しい言葉に置き換えます。
3. 下記の質問に対してあなたが使う新しい言葉だけを声に出して答えます。  
質問に答えて笑うたびに、中指と親指を軽く付けて押します。  
[これは、良いフィーリングのアンカーとなります]

- あなたが最後に[新しい言葉（例：どぎまぎした）]のは？
  - あなたが[新しい言葉（例：どぎまぎした）]時、最初に気づいたことは何ですか？
  - あなたが[新しい言葉（例：どぎまぎした）]時、自分に何と書いていましたか？
  - [新しい言葉（例：どぎまぎした）]は、口の中で何か味がありますか？
  - あなたが[新しい言葉（例：どぎまぎした）]時、どんな匂いがしますか？
  - あなたが最も[新しい言葉（例：どぎまぎしている）]時はいつでしたか？
4. これらの良いフィーリングが得られたら、そのフィーリングが、時計回り/反時計回り/前方向/後方向のどの向きでスピンしているかを意識します。
  5. そのフィーリングの動きが、どの方向にスピンしていたとしても、そのフィーリングを身体全体でスピンさせ、中指と親指を軽く付けて押します。このことによってさらに良いフィーリングが高まります。
  6. 今、中指と親指を離し、声に出して言うのを止めます。
  7. ピンクの象や青いチュチュ（バレエの衣装）など、全く別のことを考えます！
  8. それから再度、中指と親指を付けて、良いフィーリングを感じるができるかテストします。
  9. あなたはこの方法を通して良いフィーリングを親指と指にあなたが望む時に何度でもアンカーをかけることができます。

おめでとうございます。あなたはあなた自身を変えるためのプロセスをスタートさせたのです！あなたの家族や友達にあなたの新しい言葉を伝えましょう。その言葉をあなたの大切な人もまた使うことで、楽しさが広がります！

## エクササイズ 2 - ネガティブな言葉をリフレームする

考え方の意味づけをネガティブからポジティブに変えることで、あなたの感じ方をより良く変化させることになります。

### ネガティブな思考

人が私のことを笑っています

### ポジティブな思考

彼らは友達と笑い合っているのかもしれない  
彼らは私のことを見ていないかもしれない  
人を楽しくさせられて良かった



## ネガティブな思考

私はクビになって2ヶ月間になる

## ポジティブな思考

新しい趣味を始めることができる

もっと家族に会える

好きなガーデニングがもっとできる

1. 紙やメモ用紙を用意し、中央に線を引いて左右に書くスペースを作ります。
2. 左側に、“ネガティブな思考”、そして右側に“ポジティブな思考”とタイトルを書きます。
3. 左側にネガティブな思考を書き留めていきます。
4. 右側には、そのネガティブな思考について別のポジティブな意味を書き留めます。
5. 3~4を3回繰り返します。
6. ネガティブな思考を声に出して、おかしな声で読みます。  
(例：ミッキーマウス)
7. ポジティブな思考を自信のある声で読みます。  
(例：好きなスーパーヒーロー)
8. いかなるネガティブな思考に対しても、3~6を繰り返します。
9. 実践すればするほど、あなたはポジティブな思考を生み出しやすくなるでしょう。

前述したように、これらの方法は以下のようなことにも使うことができます。

**学校** 試験での緊張・プレゼンテーションスキル・モチベーション  
**ビジネス** 面接・スタッフのモチベーションを高める・仕事への復帰  
**家族** 兄弟姉妹・親・義親などとの関係を良くする

私はあなたが他にどのような場面でこのストラテジー（方法）を使うのかなと思っています。

楽しんでください！

---

### June O'Driscoll

Licensed Master Trainer of NLP

Thoughtitude

[www.thoughtitude.co.uk](http://www.thoughtitude.co.uk)

United Kingdom

## 17 COVID-19: パンデミックを今、過去のものにしよう

カライオペ・バーリス アメリカ

人類の歴史の中で、今のような時は他にありません。そして将来についての計画を始めるのに、今ほど最適な時もないでしょう。



あなたは自分のマインドの中で、実際に時間と遊ぶことができます。あなたは時間をいつでもどのようにも思い通りに並べ替えることができ、あなた自身にどう感情を感じるかというコントロールを与えることができます。この瞬間の間にも今も未来は過去へと毎瞬間動いているからです。あなたは、あなたの未来を開き、起きてほしいことが見られるように、どんなこともあなたの後ろの過去に動かしてしまえることができます。

少し前のことですが、友人から電話があり、「僕の母が亡くなった」と話し始めたのです。突然、私は彼の人生が失ったものの深い悲しみのスパイラルに入り、私自身も彼女を失うことでどれほど寂しくなるかと思いました。しかし私が「いつ？」と尋ねると、彼は「3か月前に」と答えたのです。するとその悲しみは急速に落ち着いて、即座に押し出されていき、彼女の苦しみ、そして私の苦しみが終わったことに対する安堵の気持ちと入れ替わっていました。

私の友人が「3か月前に」と言ったことで、私の脳は自動的にその出来事やそれにまつわる感情を過去に置いたのでした。私の思いや、私と彼の母親との思い出は、辛い気持ちからより良い気持ちに動きました。「3か月前に」と彼が言った瞬間、3か月が過ぎ去ったのです。そのことで、私は未来がどのように現在に移って、現在が過去に絶え間なく移っていくのかをはっきりと理解したのでした。

この“なるほど”と思った瞬間に、私は戦略的に、系統的に、時について考えることによって時を過去に動かすことができるのだと気づきました。あるスキルのセットとして、人が実際に起こってもいないのに、将来に起こるかもしれないことについて今感じる、これを“怖れ”と呼びますが、これを変える方法があります。その出来事に対する視点を変えることで、今、より良い気持ちでいられるのです。

私たちは皆、この世界的なパンデミックの最中にいますが、それに取り合う必要はなく、あなたはあなたに必要なことだけをすれば良いのです。そうすることで、あなたはより良い気持ちでいられて、より生産的で、より成功に向けて考えていくことができます。なぜなら今ほどあなたの将来を計画するのに良い時はないからです。あなたが持つ時間をすべて使って。

ここで、より良い気持ちであるために、時間について戦略的に考えることを少ししていきましょう。

1. あなたがチャレンジのある出来事に遭遇するちょっと前の時点、あなたが冷静だったり、集中していたり、心が澄んだ感覚だったりするところに戻っていきます。
2. 冷静だったり、集中していたり、心が澄んだ感覚だったりを感じながら、そのチャレンジのある出来事を見ましょう。その出来事を今見ながら、どのように感じますか？（たいていの人はこの問いに対して、この気持ちで直面すると、変わらず冷静で集中して心が澄んだ状態を感じると答えます）
3. では、このパンデミックが終息して通常の生活に戻った時点で、冷静だったり、集中していたり、心が澄んだ感覚だったりを維持しながら行きましょう。この出来事が終わった今、この出来事に対してどう感じますか？
4. あなたの意識を現在に持ってきてみましょう。あなたは自身の将来の計画を、冷静だったり、集中していたり、心が澄んだ感覚であったりする状態で感じます。

このスキルは、COVID-19のパンデミックに際して、あなたがどんな感情でいるかをコントロールするためにご紹介しましたが、時代を超えて、どのようなチャレンジのある出来事に対しても使うことのできるものです。

世界中のすべての人がこのパンデミックの影響を体験しています。ここニューヨークでは、人々は食べ物、石鹸、マスク、漂白剤を買うために長い

列に並んで待っており、お店では、トイレトペーパーが売り切れています。そう、世界中の人々は、確実に自分のお尻をきれいにしようとしているのです。あたかもウイルスがそこから入ってくるかのように・・・ウイルスは逆から入ってくるんだよ！と彼らに伝えそびれた人がいるのでしょうか。マスクが売り切れる前に、世界でトイレトペーパーが売り切れているのですから！

どこかの時点でこれが終わるとあなたも知っているでしょう。私たちは、今の時点を振り返って、きっとこんなことを言えるようになるでしょう。「ウイルスをまき散らさないように、人との距離を取らないやつらは逮捕されるべきだって、冗談言ってた時のこと覚えてる？」「私たち、握手したり、キスしたりできなかった時のこと覚えてる？」「誰かにトイレトペーパーを取られて、私たちがお尻をきれいにできなかった時のこと覚えてる？」

今は、あなたのマインドをきれいにして、将来について計画を始める時なのです。なぜなら、これほどあなたの人生に価値を与えるような時代は、歴史的にもないことだからです。このことが始まる前と比べても、新しく異なる方法が出現しながら、チャンスは至る所に存在しているのです。

このことも過去に過ぎ去っていくことでしょう。賢く考えることです。より良い気持ちになり、あなたの将来のプランを練って、それがやってきた時にあなたの準備ができているようにしましょう、今から。

---

## **Kalliope**

*Licensed Master Trainer of NLP®*

*International Best-selling Author of Phobia Relief and Play Golf Better Series*

*NLP.NYC—Building Your Best Training International*

*www.NLP.nyc*

*www.Kalliope.nyc*

*Instagram: #Kalliope.nyc*

*You Tube & Twitter: Kalliope NYC*

*Copyright Kalliope Barlis*

## 18 力強く前進するための3つのヒント

ケイ・クック イギリス

今の乱気流のような時代の中で、自分自身の心と体を創造し、動かし、維持するのは私たち自身の責任であることを心に留めておくことが必須となります。ですから、自分自身の神経学的な健康のケアをしましょう。私たちが再認識した健康の重要性と、私たちが力強く前進する能力を高めるいくつかのシンプルなスキルを使って——意図的に(on purpose)、目的を持って(with purpose)、そして目的のために(for purpose)！

### 新しく、しかも新型で！

脳が（予測可能な）ストレス状況にいてもいいと思っているときには、心身の健康状態を強めるためにバイオハックが必要になります。時にはストレスを**突破して**、力強く前進するための新しいパターンをあなたの脳に教えてあげる必要があるのです。あなたは自分の体と心に影響を与えることができます——どうやってやるかと言うと…



これから心身の健康に不可欠な**3つの神経化学物質、エンドルフィン、オキシトシン、セロトニン**を増進する楽しい方法を見つけていきましょう。

## ■力強く前進するためのヒント#1

あなたの自然な心身の健康を増進するために、**エンドルフィン**を見ていきましょう。

**エンドルフィン**は、ストレスや痛みを和らげるために体が生産する化学物質です。これはオピオイドと呼ばれる、痛みを緩和して強い高揚感を生じさせる薬物群に似た働きをします。エンドルフィンはよく“自然なハイ状態”と呼ばれます。あなたがアスリートだったら、いわゆる“ランナーズ・ハイ”を経験したことがあるかもしれませんね。

重要なことは、エンドルフィンはあなたが良い気持ちであることを助けてくれるものであり、私たち皆が今それを必要としている！ということです。

あなたの脳の薬学的な能力を、歩いたり、踊ったり、運動したり、笑ったりしながら促進していきましょう。

### 音楽で気分をつくる！

あなたの家で環境的な影響をより強められるよう、安らぐような、または元気になるような BGM を選びましょう。あなたのチョイスで！

### クリエイティブに行こう！



1. 足でリズムを取るか、踊りながら歩くか、音楽のリズムに合わせて歩きましょう。
2. いくつかの異なるジャンルの音楽に合わせて階段を上り下りしましょう（気をつけて、速いペースのときには手すりにつかまって！）。
3. 異なるステップのパターンで歩き（または走り）ましょう。例えばフィボナッチ数列（1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34）で。

あなたの家に子供がいるかどうか関係なく、足でリズムを取るとかフィボナッチ数列の拍子で歩くというような、マインドを拡大させる学びの機会を探しましょう。例えば足あとの角度のパターンを推測して、その角度を変えていく下半身の生体力学を実験してみるのもいいでしょう。そしてフィボナッチ数列がもたらす素晴らしい自然の力と美しさをグーグルで調べてみてください。

## 笑いは皆への贈り物！

1. とにかく笑える映像（例えば映画やテレビ番組）を毎日決まって観ましょう。またはランチの間ユーモアたっぷりのポッドキャストを聴きましょう。
2. 古いジョークブックを探し出して、ユーモアの世界に飛び込み、共有しましょう。
3. わざとミスマッチな服を着たり、変な服装をしたりしましょう。Zoomでのチームミーティングの時には特に！

## ■力強く前進するためのヒント#2

あなたの自然な心身の健康を増進するために、**オキシトシン**という神経ペプチドを見ていきましょう。

オキシトシンはよく“ハグ・ホルモン”と呼ばれ、私たちが生まれるときから大量にあるものです。母親と新生児はオキシトシンが与える“信頼”と“安心”の感情によって包まれながら生まれるのです（自然は本当によくできています）。

COVID-19によるロックダウンが起こるまでは、オキシトシンを強化するバイオハックは肌に触れること、例えば手をつないだり、ハグしたり、マッサージしたり、というものがありませんでしたが、今ではこのような親密な行為ができる機会は限られています。



実際、この星は現在深刻なハグ不足に陥っています。他の人と身体的なコンタクトを避けるように厳しい方針が出されているのですから。家族の家の中であっても人との間隔を守る、分離の時代なのです。

では、この社会的なつながりにとって不可欠な神経化学物質を増進させて、つながりを感じ、信頼と安心を感じられるように何ができるでしょうか？

## 全身で傾聴する

あなたが顔を合わせて誰かと話している時でも、または庭のフェンス越しでもソーシャルメディア上でも、あなたが**完全に集中**することが双方にとっての贈り物になります。このことが、パワフルなエネルギーで他の人とつながるといふ心と体の感覚を強めることにつながるのです。

あなたの全ての感覚を研ぎ澄まして、他の人のために、そして、その人と一緒に、あなたの全体が、今に存在する必要があります。あなたの外側で起きていることよりも内側の世界の方が有効だ、とあなたに合意させようとする考えを追いやるのに少し練習が必要かもしれませんが、やってみてください。そして違いを感じてください。何でも練習すれば上手になるのです！

## 私を見つけに来て

脳科学者のジル・ボルト・テイラーの著作を見てみましょう。彼女が脳卒中から意識を取り戻したとき、周りにいた人々の言葉や動きや行動が何か表面的に見えたと言っています。皆機能しているのですが、切り離されているのです。彼女は自身のマインドの中に囚われ、嘆き助けを求める気持ちをこう表現しています。

「私、この中にいるのよ、私を見つけに来て…」

あなたも誰か（彼らを見つけに行つて…）を見つけてあげることができます。批評的なメガネを外し、分析的な考えや判断を置いて、あなたの前に生きている、人類の素晴らしい一人と共に、ただ今に存在するだけでいいのです。

## 力強く前進するために、一方向で

あなたが見返りを期待せず、無条件に何かを与えるときにも、オキシトシンが増進されます。これを愛と呼びましょう。あなたが誰かから何らかの反応を求めている場合にはこれは使えません。この愛の贈り物には、例えばこのようなものがあります。

- 物質的・身体的 例) 庭の花、スペシャルな食事、心のこもったジェスチャー
- 言語的 例) ほめる言葉、クスクス笑うこと、笑顔
- 実際の 例) 日々の家事、誰かに良い香りのお風呂を入れてあげること

見返りを期待せずにこれらを行い、人とのつながりを司る神経化学物質を増進しましょう。あなたの新しい親友に、協力し、与えましょう！

## なでなでしても大丈夫

ペットをなでるのは心身をリラックスさせ落ち着かせる素晴らしい方法です。あなたのペットとの関係は、あなたのストレスの良いバロメーターでもあり、リセットする機会を与えてくれるものでもあります。ペットは私たちの気分を鏡のように映しますから、ペットをなでることによって双方のホルチゾールと

血圧を下げ、ストレスレベルを落ち着かせながら、オキシトシンを増進させることができるのです。

## クリエイティブに行こう！

1. このパンデミックのときに前線で働いてくれる人々、ごみ収集スタッフや配達の人にも、**ありがとう**と伝えるカラフルなポスターを描いて飾りましょう。
2. 大切な心と過ごした時間の**ハッピーな思い出**を思い出させるような写真でモンタージュ（または PowerPoint）を作って飾りましょう。その気持ちを祝福しましょう。
3. 今の状況で会えずに寂しいと思う人に、電話でショートビデオや音声ファイルを送りましょう。彼らがあなたの心にいるということを**不意に**知らせるのです。
4. **ラベンダー**のクッキーやポップリを作るか、ラベンダーのエッセンシャルオイルを携帯用スプレーに入れましょう。ラベンダーに含まれる植物性の化学物質はストレスを抑制します。

## アートのためにハートを

1. 石や、紙、何でもかまいません！**ハートの形**を描いたり、塗ったり、色付けしましょう。潜在意識のマインドに愛を感じることを思い出させるのです。子供達はこれを自然にしています——あなたはいつやめたのでしょうか？
2. あなたのハートが愛する人たちの家なのだと**映像でイメージ**しましょう。居心地よく、温かく、あなたの愛で包まれている家です。
3. 子供達とゲームをしましょう。さいころを転がして、出た数字の数、言葉で愛を感じる感覚を表現するゲームです。例えば数字の3が出たら、愛の感覚を3つの言葉で**表現する**ことになります。例えば温かい、舞い上がる、ピンク、などです。
4. 体の型を描いて、愛の感覚が体のどこで感じられて、どのように動いていくかを色付けしましょう。



## ■力強く前進するためのヒント#3

あなたの自然な心身の健康を増進するために、よく“幸福分子”と呼ばれる**セロトニン**を見ていきましょう。**セロトニン**は自己肯定感や穏やかさに不可欠なもので、感情を落ち着かせる役割で、私たちが自分で自分の感情をコントロールできていると感じるのを助けてくれるものでもあります。このセロトニンの90%は胃腸の中で貯められているということを知っていますか？胃腸の健康を守ることは、良い気分であるために重要な役割を果たしているのです。セロトニンを増進させるシンプルな方法には、リラックスすること、深呼吸、瞑想、エクササイズ、食事（トリプトファンが豊富な食べ物）とカカオ（またはカカオ85%以上のチョコレート）があります。

### ロックダウンを明るくする



あなたの目が光を受けると、セロトニンレベルが自然に上がり、気分も上がります。意識的に周波数を合わせて調律することでこの回路を強化することができます。自然の中に浸ることが心身の健康に良いこともわかっています。川や湖や海、つやつやした葉や反射するものの表面に、日差しが反射しているようすにあなたの意識を向けましょう。外に出られない？グラスに水をいれて窓の

そばや反射面の近くに置きましょう（“ライトキャッチャー”を窓につるして、部屋の中で魅力的な“妖精たち”が踊るのを眺める人もたくさんいます）。火事にならないよう、太陽のパワーを増幅するものを置く時には気をつけてください！あなたの明確な意志と適切な注意をもって行う必要があります。

### 活性化させる

動くことはセロトニンのニューロンを活性化します。どんな動きでもいいのです——運動である必要はありません。日々の家事のルーティンの動きも体の中でシグナルを送りますし、新しい家事、例えば食器棚をきれいにすることも、ドーパミンを強化して回路にごほうびを与えます。

### あなたは小さな星

私はセロトニンを、1兆個の金色の星が体に詰まっていて、体の周りで急上昇していくような感じでイメージしています。あなたもこのイメージを試してみてください——1兆個の金の星があなたという存在にいっぱいになっていると。あなたの組織の一つ一つの細胞と繊維が金の星で、ギラギラ、キラキラ、ピカピカしているのです。

## 星の呼吸

あなたの心の目で、この金の星で満たされたあなた自身の姿をイメージしながら、1回深く（お腹が膨らむ感じがするほど深く）呼吸し、すべての金の星をあなたの体中に吸い込みましょう。横隔膜のすぐ下の空間にそれをとどめて、星たちがひと時の再会を喜んで歌っているのを聴いてください。そしてゆっくりと完全に息を吐きながら、星たちを元にいた場所に帰してあげましょう。この呼吸のエクササイズを、楽にできて変化の感覚が感じられるまで繰り返してください。これができるようになると、あなたは自分の体を超えてあなたの周りの空間に星たちをヒューッと吹き出すことができます。あなたにも、あなたの周りの人にとっても、なんて素晴らしいことでしょう！

## スーパースター

1人の人の周りを家族で囲んで円を作りましょう。その1人をスーパースターと呼びます。スーパースターが自分の星の呼吸をヒューッと周りに吹き出す準備ができたなら（長く吐く息を維持しながら）、他の心は目を閉じて両手を開いて、贈られた星たちを受け取ったことを知らせる、くすぐったいような感覚を感じるまで待ちます。子供達は自分の兄弟達の星の呼吸に触れる“感じ”が大好きなのです。

## 子供達もクリエイティブに行こう

あなたの子供達が屋内に閉じこめられているなら、屋内に庭を作ってはどうでしょうか？必要なものは：

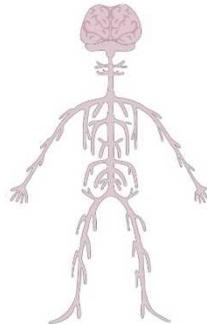
- “庭”を入れるための大きな皿1枚
- 水の反射を表現する小さな鏡やアルミホイル
- いくらかの土、石、または砂など、地面を表現するもの（またはキッチンにある古い何か、例えばレンズ豆やコーヒーなどを使いましょう）
- 生の草をカットしたもの、または人工的な植物——子供用粘土、塑像用粘土、段ボール、パイプ掃除ブラシなどから始められますが、あなたの想像次第で何でもいいのです！
- 追伸：影と光を測るのは楽しい数学／物理の実験になるでしょう。



## アートのために

石や、紙、何でもいいのです！金色の太陽の光を描いたり、塗ったり、色付けしましょう。あなたの潜在意識の中に、太陽の力を思い出させるのです。私たちの祖先が太陽を崇めていたのも当然のことです！

追伸…



- 事実！あなたの体と心は内的に、また外の世界ともコミュニケーションするとても素晴らしいシステムです。
- 事実！感覚的な体験は電気化学的なシグナルを引き起こし、あなたの神経システムすべてに伝達しています。
- 事実！あなたの体と心はストレス下では枯渇してしまい、馴染みがあってわかっている（安全な）パターンに立ち戻ってしまいます。
- 事実！あなたの体と心が力強く前進していると、素晴らしい能力と可能性に満たされます。

自分自身の神経学的な健康のケアをしましょう。私たちが再認識した健康の重要性和、私たちが力強く成長するパワーを強めるいくつかのシンプルなスキルを使って——目的意識をもって、目的を持って、そして目的のために！**あなたが成長する目的を作りましょう！**

---

**Kay Cooke**

*Coach, Trainer & Author*

[www.the-me-group.com](http://www.the-me-group.com)

## 19 生産的で責任に応えられる 自分でいるために

自分自身の精神的な行動力をコントロールし、  
変化に備えるシンプルなエクササイズ

マヌエラ・ヒエルセス ノルウェー



この本の中にある沢山の役に立つエクササイズは、あなたのステイト（意識状態）をどうコントロールするか、どうネガティブな考えを変えて不安を手放すか、ということをお教えしてくれます。何らかの行動を起こし、あなたの人生の大切な領域での活動を維持していくことは、あなたが良いステイトにいる時に、より簡単にできるものです。

例えば、今、あなたが仕事の状況について考えているとしましょう。

雇われている立場にあって、あなたは「仕事の状況を自分にはコントロールできない」と思っているかもしれません。そしてそれはある程度正しいです。経済に影響をおよぼす自

然災害や、世界中に広がる疾患、世界のリーダーたちの誤ったコントロールによる経済危機など、誰もコントロールすることはできません。あなたがコントロールできないことに集中するのをやめて、あなたが**できる**ことに集中することを選びましょう。

この先3年のことを考えてみてください。人生の中で今の時期のことを振り返るとき、今あなたが下した決断について、良かったと思えるようにしたいですね。あなたが自分の行動によって勢いをつけたことや、究極的に結果を出したことを、自分が誇れるようにしたいと思うのです。

**この章では、簡単で明確なタスクを実行に移していきます。そしてあなたは次のことができるようになります：**

- あなたの貢献がチームにとって（そして会社にとって）実際何なのかが明確になる
- あなたがチームに（そして会社に）与えている価値についてコミュニケーションできる
- あなたがチームにもたらしている明確な能力をハイライトする（目立たせる）
- 仕事において価値のある、あなた特有の強みをコミュニケーションする

この手法はあなたの考えや感情を方向づけすることで、生産的な行動を支えます。リチャード・バンドラー博士の言葉を借りると、「考え方を変えると、それは感じ方を変え、ひいては自分ができるところを変えていく」のです。

あなたが再び就職活動をする必要のあるシナリオになったとしても、今、自身に責任を持ち生産的であり続けることで、あなたの準備ができていないとか、自分の価値や能力がはっきりわからないとか、不意を突かれてストレスを感じ、何を言ったら良いのかわからなくなる、といったことはなくなります。あなたももちろん、家に自主隔離していた間に何もしていなかったために、関心がなさそうな人だとか、退屈していそうだとか、自主性のない人だなどと思われたくないはずです。

これから紹介する質問は、あなたが自身の価値や自身と仕事の関連性についてはっきりとコミュニケーションしたいというとき、どのような状況でも使えるものです。一時的に解雇されている人にも、無職の人にも、どのような職位やセクターであっても良いでしょう。

この1年、これらの質問を350人以上の求職者に尋ねてきました。特にある1人の人を思い出します。彼女と会った時、彼女は自分に力がないと感じていて、ストレスで参っていて、自分の価値もわからず、経済的な不安を抱えており、明確なゴールがありませんでした。彼女のコミュニケーションはあいまいで、彼女の採用者に対するアプローチは彼女の自信のなさを示してしまっていました。彼女は行動できないと感じ、何もしていませんでした。彼女がこのいくつかの明確な質問に答え始め、自身で行動し、求めていた結果を手にするまでは。

シンプルでかつパワフルな質問は、あなたが生産的であり続けること、そしてあなた自身の行動をコントロールすることを助けてくれます。**あなたが今できる**ことを行う準備を確実にしてくれるものです。

## 最初に、行動につながる力を与える質問をあなた自身に尋ねることから始めましょう

- 自宅で自粛している間、あなたは何をしますか？他に何ができますか？
- 今あなたが持っているリソース（資質）で、何ができるでしょうか？
- できるようになったら、何をすぐにやりますか？
- どこにフォーカスして、どこにフォーカスしないことにしますか？（あなたがコントロールや影響を与えられないことについて——またはあなたができることについて？）
- “待ち”の状態にある中で、何を改善できるでしょうか？（あなたの能力をどのように伸ばしていけるでしょうか？オンラインコースに参加できるでしょうか？どんな新しいスキルについて学べるでしょうか？）
- あなたの状況についてどう考えますか？その状況を、まだ気づいていない別の視点から見ることはできるでしょうか？
- あなたの持つスキルの中で、他の業界でも使えるものはありますか？それを見つけて明確にリストアップしましょう。
- あなたのネットワークの中で、あなたの業界で将来必要になるスキルについての知識や情報を持っている人は誰でしょうか？もしその人がわかるのであれば、どのスキルについて最初に勉強する／身につけますか。どれを2番目、3番目にしますか…？
- あなたの強みの中で何が、あなたのポジションや会社にとって価値があるでしょうか？それらをリストアップして、それらにどのような価値があるのか、結果にどのように貢献しているのかをリストに加えましょう。
- あなたのスキルは、自分を助けるためにすでにどのように使われていますか？
- あなたのチームや会社に、あなたはどんな価値を加えていますか？具体的にしましょう。
- あなたはどこで、いつ、具体的に貢献していますか？
- あなたの持っているどんな才能や能力がチームに価値を与えているでしょうか？
- 仕事の何があなたのモチベーションになりますか？ある特定の会社に勤める、あなたのモチベーションになるのは何でしょうか？（あなたとモチベーションを与えてくれる会社との関係はどのようなものですか？）
- あなたの上司や同僚、夫や妻、家族や友達に連絡を取って、あなたがどんな面で改善できるか尋ねましょう。イヤなことを指摘されるかもしれませんが、フィードバックに対してオープンになりましょう。フィードバックに共通性が見られるのであれば、あなたのコミュニケーションや行動のあり方を変えていきましょう。覚えておいてください。「コミュニケーションの意味は、あなたが

受け取る反応にある」のです。ですから、もしあなたが有益でない方法でコミュニケーションし、また行動していたのであれば、違うことをしましょう。もしわからなければ、周りの人に提案してもらいましょう。

- あなたの会社が、あなたか同僚のどちらかを選ばなければいけないとしたら、なぜあなたを選ぶべきなのでしょう？（もう一人の人ではなく）具体的に答えてください。

このリストに従いながら答えを書きとめてください。最後の質問に対するあなたの答えが「自分の方が先輩だから」だとしたら、それは曖昧過ぎますし、はっきり言って重要なことでもありません。年齢が高いことは能力の高さと常にイコールであるわけではありません（私たちがそれはイコールだと信じたいとしても）。**なぜ**会社があなたを選んで会社に留めたいと思うのか、真剣に考えましょう。あなた特有の貢献を具体的に書きとめてください。

#### 例：

「私は好奇心があって人あたりのよい人間です。つまり自分の仕事領域での変化に対応し続けていて、私の能力を同僚と共有することによって、ポジティブで健康的な職場環境に貢献しているということを意味しています。」

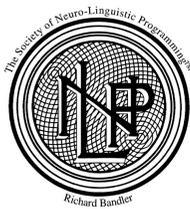
「私は目標志向型なので、ターゲットに集中しているし、解決志向で積極的です。」

「私は今の会社でプログラミングを10年やってきた経験があります。そのため何がうまくいって、何がうまくいかないかという幅広い知識を持っており、プロジェクトを費用対効果の良いものにして、顧客に価値をもたらすことができます。」

これができたら、あなたのコミュニケーションスキルをより良くしていくための、初めの3つのエリアを書きとめます。あなたがもっと身につけたいと思う具体的な要素を定義しましょう。

#### 例えば：

- 非言語コミュニケーション（コミュニケーションの中で言葉によるものは、わずか7%しかありません）
- オープンクエスチョン、クローズクエスチョンの聞き方（オープンクエスチョンの例：何を、どのように、どちらの、いつ、誰が、どこで、誰の。クローズクエスチョンの例：イエスカノーか）
- 声やリズム、ペースを変える、間をとって明瞭に話す練習をする



さあ、あなたの履歴書を更新するときです。あなたのプロフィールや主要な資質の欄に、能力や対人スキル、経験を最初にリストするようにしてください。そしてあなたの職歴を書いて、学位・教育が後に続き、コンピュータスキルと話せる言語について記します。オンラインにも良いテンプレートがあります。（訳注：上記は英文での一般的な履歴書の書き方）LinkedIn を使っていたら、そのプロフィールも更新しましょう。必要とされる書類をすべて更新して準備しましょう。転職活動の必要があったとしても、もうあなたは準備万端です！

最後に。私たちは皆人間です。同僚や顧客や従業員に連絡を取ることで、あなたが彼らのことを想っていることを伝えられるでしょう。さまざまなあなたのつながりを、積極的に維持しましょう。長期的にそれはあなたのためになりますし、あなたの心を良い気持ちにします。

これから3年後のあなた自身を見て、今の時点を振り返って見ましょう。あなたと、あなたの今の行動について、何を見て、聞いて、感じたいですか？今も未来も生産的であり続けられることを感じ、そんな自分を誇りに思えるように今、あなたが行動していることを、どんなふうに思い出したいですか？

自分自身に良い質問を投げかけることは、あらゆる状況や環境で役立ちます。アスリート、教師、親、リーダー、営業やサービス業に携わる人も、自身のパフォーマンスを高め続け、生産的であり続けられるよう、誰もが自身に問いかけているのです。

さあ、今たった一つの質問は、あなたはいつ行動を始めますかー今から、または明日の朝から？**行動**こそが生産性のキーワードです！

---

**Manuela Hjelseth**

*NLP Trainer and Leadership Trainer*

*TrainYourBrain.no*

*Norway*

## 20 無意識に感情のブレーキを踏むのをやめて、あなたの夢を生きる方法

マルコ・ヴァレリオ・リッチ イタリア

私たちの健康や経済状況についての怖れを感じさせるこの時に、前例がないほどの機会があります。それは他人の人生を生きることをやめ、自分自身の人生を創造して生きることを始めるということです。

私たちは自分の思考や人生への向き合い方に対して変化を起こしていく必要があります。それは自分自身の人生に対するコントロールが不足していることから起こる感覚があるからです。

多くの私のクライアントから、どうしてこんなことができるのか？ どうしたらいつもそんなに前向きでいられるのか？と聞かれます。それに対する私の答えは、実の所、私が人間としてあまり前向きではないからこそ、**ポジティブなライフスタイル**を作り出し、継続的に一貫して自分自身のステイト（意識状態）を保てるようになる必要があったということなのです。

**ライフスタイル**に関して言うと、実際の人生のスタイルは、23年間 NLP を学び、そのうち 18 年をリチャード・バンドラー博士のもとで学んだことに基づいています。この人生のスタイルは一致感（調和）と効果的な思考の上に成り立っています。

私たちは変化の途上にあって、どちらの方向に進みたいか選ぶことができます。ですから、なぜこれほど多くの人が文句を言っているのかが、私には理解しがたいのです。ロックダウン前、文句のほとんどは自分の生きたい人生が生きられない、やりたいことをする時間がないなどでした。さて、今や彼らは十分なゆとりとした時間を持っています…しかし彼らはかつてできていたことができない





と、まるでそれが求めていた人生であったかのように文句を言っているのです。まったくおかしいことです！

健康、安心、豊かさなどはすべて、私たちが内側、または外側のインプットに対して効果的に対応する能力の結果としてもたらされるものです。内側のインプットには、経験や信念、個人的または集合的な催眠、文化、自己対話、習慣などがあります。言い換えると、それらは私たちの内側の処理の過程と表象の最終的な結果と言えます。

外側のインプットの方がわかりやすいでしょう。出来事や、外の世界から受け取るインプットのことです。そしてまた、外から来たインプットもすべて内側で処理されていきます。ですから、よくクライアントにも言っています「自分の内側に集中しましょう、ゲームに勝つ秘訣がそこにあるのだから！」と。

あなた自身の人生に**ポジティブなライフスタイル**の可能性を作る助けになるように、私はNLPを使って、なりたい自分になるためのメンターをするときに使っているプロセスを作りました。これは本物のNLPコーチングのセッションであり、あなたは1つ1つの答えを書きとめながら、今それをたどっていくことができるのです。このプロセスは何千人もの人と対面で実験的に行ってきたことの結果としてできたもので、満ち足りた人生への途上にある、無意識の障害を乗り越えていくことを助けるものです。

このエクササイズの目的はあなたの人生のゴールをより明確に定義することです。これを行うために、私はあなたの心の中の道のりをガイドします。その道中で、あなたは心と体のシステムに無意識に埋め込まれた情報に取り組みます。それは価値観、感情、信念など、先祖の状況から生まれ、現代に知られているどんなシステムをもってしても消し去ることができないものです。

こういったものを私は“量子力学推進ターゲット”と呼んでいます。

まず前もって、あなたが考えたいゴールを定義してください。そして、質問に答える中で、その決めたゴールに集中してください。

このセッションを使って、あなたは人生のどんな領域のゴールにもたどり着くことができます。例えばスポーツや、ビジネスや、人間関係でも。そのゴールや領域ごとに、以下の文を完成させてください。

- 私は○○○○だ
- 私は○○○○しなければならない
- 私は○○○○してはいけない

- 私は○○○を欲していない または 私は○○○したくない
- 私は○○○が欲しい または 私は○○○したい
- 私は○○○できない
- 私は○○○できる
- 1つのゴールは○○○だ
- ゴールがあるということは○○○を意味する
- 私は○○○の犠牲者だ
- 私は○○○の実行者だ

ではここで書いたことと関連させながら、次の質問の1つ1つに答えてください。質問1を、上記の文すべてについて尋ねてから2番目の質問に移り、同じことを繰り返してから3番目、次へと移っていきましょう。

## 質問

1. 誰がそう言った？
2. それは本当？
3. これの代わりに、私は何を望むだろうか？
4. これを生み出すために、私は何をする必要があるだろうか？
5. 私には何が足りないだろうか？
6. 自分にどんなリソース（資質）があるだろうか？

さあ、深いリラクゼーションか、自己催眠の状態に入っていきます。あなたの内なるメンターに、あなたの目的に向かう道を作るプロセスの計画を立ててもらおうよう頼みましょう。

このエクササイズの中で浮かび上がってきたリソースと気づきを持って、正しいツールとともに始めましょう、あなたのゴールへの道を。

---

### Marco Valerio Ricci

Licensed NLP Master Trainer & Coach

Accademia dei Coach

[www.AccademiaDeiCoach.com](http://www.AccademiaDeiCoach.com)

## 21 読書で成長しよう

賢く創造的員自由な時間を活用しましょう

マイケル・ウォズニアック スイス

### なぜ(WHY)

「この本はとても良さそうだ。買ってあげば、“いつか”きっと読むに違いない。」と思って買ったけれど読んでいない本で、本棚が埋まっていますか？

よくあることですよね？何年くらい前からそれらを購入していませんか？私たちの社会では、これまでのどの時代よりも多くの書物が生み出されています。にもかかわらず世論調査では、人の読書量は年々減ってきています。

人々が挙げる理由には、

1. 長すぎるし、役に立たない
  2. 時間がない
  3. 読むのが面倒
- などがあります。

さて、このパンデミックが2番目の理由は潰してくれますね。また、2つのシンプルなトリックで、1番と3番の理由も潰してしまうことができたかどうか？

本とは知識です。そして知識は、あらゆる成功にとって必要です。本は最高の自然なリラックス解消法の一つであり、素晴らしい喜びの源でもあります。



## いつ/どこで(WHEN/WHERE)

私があなたにお伝えしようとしている2つの小さなトリックを手にしたら、いつであれ、どこであれ、あなたがどんなものを読むときにでも、それらを使えることに気づくでしょう。シンプルなトリックです。だからもう言い訳はできませんよ！

## 誰(WHO)

速読には、情報に圧倒されている学生、プロダクトマネージャーやビジネスオーナーが興味をもつ傾向があります。しかし、より多くの会社勤めの人達が、考え方の変化や社会の変化を示してくれる読書に惹かれているようです。

## どのように(HOW)

### トリック1：たった今読んだことを覚えておく

小学校に通っていた頃、私は文章を読まなければなりませんでしたが、頻繁に、文章の終わりには、先生に今読んだことを覚えていないと言ったのでしょ。先生は「それなら、より集中するために、もっとゆっくり読み直しなさい」と言うのです。

私は毎回さらに逆効果になっていると感じていたにもかかわらず、彼のアドバイスを採用し続けました。それから、35歳のとき、NLPのツールを使ってストラテジー（方法）を分析することに決めたのです。4ヶ月後、私はシンガポールで開催された世界速読チャンピオンシップで銅メダルを獲得しました！どうやら私のようなとても出来の悪い読み手にも、NLPのストラテジーは実際に上手く機能するようです。

心が他の思考へ流されてしまい、あなたは物事を覚えられないのでしょうか？合っています？あなたの目は文章を追っているけれど、あなたの心は、次の休日の方にそれているのです。



膨大な情報量に圧倒されているとき、あるいは深く退屈しているとき、あなたの心は離れて流されていませんか？そうです。深く退屈していると、さまようのです。あなたは読むのが遅すぎます！あまりにも、ゆっくりと、情報を、受け取る、それは脳にとって非常に鬱陶しいことなのです。

**ですから、1番目のトリックはコレです。：**

覚えていないことは、読書しない最も大きな理由の一つなので、心がさまよっていることや集中していないことに気づいたらいつでも、ただもう少しだけ読む速度を上げて、再度読み直しましょう。そして圧倒されるように感じてきたら、その理由が何であれ、少しスピードを遅くします。あなたの脳とフィーリングを読書の“クルーズコントロール”（自動車の速度を一定に保つ装置）にするのです。あなたの脳は、選択されたベストな速度を覚えます。もし体調が悪ければ、よりゆっくりと読むでしょう。ちょうどテンポの早い音楽を聴いていれば、きっとしばらくの間、読書のスピードは上がるでしょう。

**トリック2：不得意なものは任せる。**

これはビジネスのコツに見えますが、それだけではありません。あなた自身で体験してください。パートナーを見つけます。3フィート（約1m）離れて、向かい合ってください。

**最初のテスト：**直径2フィート（約60cm）の円をちょうど自分たち2人の間の目の前にイメージしてもらってください。そして、目でその円の外周をなぞります。また、目はとてもゆっくりと動かしします。少なくとも10秒はかけて一周をなぞっていきます。目を観察しててください。パートナーの目は、本当に完璧な円を描いているでしょうか？滑らかに動いているでしょうか？それともギクシャクしているでしょうか？相手が完璧な円を描いていると感じていても、実際は動きがギクシャクしていて、目が望ましい曲線からだいぶ外れてしまっていることに、あなたはおそらく気づくでしょう。

**2番目のテスト：**今度は、2人の間にイメージした2フィートの円を、あなたの指でなぞって行ってください。そして、パートナーにあなたの指を追うようにしてもらいましょう。円をなぞるあなたの指を追っているパートナーの目を見ててください。ゆっくりと動かししましょう。何が見えますか？そうです、目の動きは完璧でしょう！100%滑らかで、綺麗に整っています。

これはなぜでしょうか？人間の脳は、目の動きを生成するには繋がっていません。祈りか、もしくは捕食者のどちらかに従うように繋がっています。そう、私たちは今なお遺伝的にそうなのです。子供が読書を学ぶとき、自動的に指を使うのは、それが理由です。賢い大人は、子供達に何と言うでしょう？「やめなさい

い！それは赤ちゃんがすることだよ！」でも、それは大人である私たちにとっても同じことです。複雑な Excel シートを見直すとき、あなたは指を使って、それが正しい場所であるか確認するでしょう。完全にギクシャクした目の動きのまま、綺麗なイメージを保つように脳から要求されることを想像してください。それはブルブル震えながら写真を撮るようなものです。それは非常に困難です。そして、あなたの脳は、一行ごとに4回から6回、綺麗なイメージを保持するようにしなければなりません！そんな目の動きだけで、脳は疲れ切ってしまう。

## ですから、2番目のトリックは：

手というあなたの体の一部に動きを習得させ、それに任せます。指かガイド（ペン、鉛筆、箸など）を使って、一行ごとに**なめらかに、直線的な動き**でなぞってください。ギクシャクすることがないので、あなたの脳は必要なときにはいつでも、そのイメージを保つことができます。目でその動きを追いましょう。

これには、ちょっとしたトレーニングが必要です。なぜなら、私たちは違うことをするように教わってきたからです。一貫してやっていると、脳と目に繋がりのない何かをしようとして起こる不快な読書に共通して感じるぎこちなさがなくなるでしょう。目を動かすという役に立たないことへ、これ以上リソースを無駄に費やすことなく、実際に読書に割り当てられていた脳のリソースの広大な範囲をあなたは解放するはずで。それがストラテジーです。それがNLPです！滑らかに直線的にガイドの動きを保ってください。

## 他に何を/いつ/どこで(WHAT/WHEN/WHERE ELSE)

あなたは自分が不得意なものは任せるという結論を導き出すかもしれません。それは明確に、人生のありとあらゆる分野において役立つスキルです。読書の他にもとても多くのことに専念できます。あなたには無限の可能性が 있습니다。子供の頃から教えられてきた方法をただ思い出すのではなく賢明になってください、そして考えてください。賢く、そしてもっと読みましょう。

---

**Michel Wozniak**  
*Trainer in Efficient Mind Strategies*  
Switzerland

## 22 自分自身を信じて！

### 偉大なる自分とつながる

ナタリー・ド・マルシェ、メキシコ

#### なぜ(Why)

あなたの残りの人生をあなたと一緒にいる唯一の存在は、間違いなくあなたです。まさに今、あなたはこれまで以上に自分とより多くの時間を過ごさなければならない状況に直面しています。それは、私たちが一般的に「自己肯定感」と呼んでいるものを晴れて成長させる最高の機会と言えます。今起こっていることに関するあらゆる情報を耳にする前に、疑いなく自分を信頼する方法を学べば、また、心から自分自身とリコネクトできるのであれば、あなたはこれまでよりもはるかにパワフルになれる。そしてこの状況のすべてが収束したとき、新しく生まれ変わった自分を感じて、次に何が向かってきても対処する準備ができています！



#### いつ/どこで(When/Where)

あなたは、朝起きたとき、最初に何をしますか？ 多くの人は、携帯電話やタブレットなどを手に取り、眠っている間に見逃したニュースを確認します。最近の話題は、すべてこれもコロナ、あれもコロナといったものです。つまり、彼らが最初にすることは、パンデミック（世界的大流行）のエネルギーとリコネクトする（再びつながる）ことなのです！ 情報は必要ですが、日がな一日、絶え間ない情報や間違った情報にさらされていることとなります。なぜそんなにあわただしく生きるのでしょうか。何であってもその日に向き合う必要があることに飛び込む前に、あなた自身とつながって、あなたが確実に守られた状態で、力強く自信を感じるための時間をとりませんか？

#### 誰(Who)

私はこのストラテジー（方法）を自分自身でテストし始めました。新型コロナウイルスの感染が拡大し始めたとき、私はオランダでのセミナーで、バンドラー博士、キャスリーン&ジョン・ラバーユと一緒にいるという幸運に恵まれました。常にポジテ

イブでいて、良いフィーリングを保つことに集中し続ける彼らの姿勢から、多くのことを学びました。私は、世界中で巻き起こっている騒ぎから守られ、外界から隔離されていました。自分自身を安全な状態に保ち、必要とされるあらゆる予防策を講じていましたが、過度に世の中のニュースと接触する誘惑に陥ることはありませんでした。

メキシコに帰国したとき、私の留守中にパンデミックについてさまざまなことを聞いていた子供達は不安を感じていました。加えて、学校は休校になっていました。子供達は、どのような新しい状況においても行動するすべを見習っています。私は、「直感」と呼ばれることもある自分の中の小さな声を聞くために、まず自分自身とつながり、そしてポジティブでいることの重要性を説明しました。最も重要なことは、私たちが元気に一緒にいられることでした。私たちはとにかく自分自身を安全に保つ必要があったのです。

翌日、子供達と犬の散歩をしていると、隣人が離れたところから大声で叫びました。「この世の終わりだわ！」 私は、彼女をすぐに止めて、「そんなことを言わないで、特に子供達の前では」と言いました。人は考えずに愚かなことを言います。明らかに、この状況は一過性のものですが、あなたが自分に対して行うことは継続するのです！今起こっていることについて、あなたが考えたり、対処したりすることを、あなたがどのようにあなた自身を鍛錬するのかによって、あなたが今後どのように考えるかが決まってくるのです。

この自然の力による出来事が世界レベルで広がったのは、私の人生で初めてのことです。私が見る限り、それは進化なのです。変革 (revolution) とは、再び進化する (re-evolve) チャンスを意味します。私たちは種として進化しているのです。私たちは、思考をより高周波で振動させるか、ネガティブになることで疲れ果ててしまうか、どちらかなのです。

私は不安になってパニック発作まで起こしている多くのクライアントから連絡を受け、とても驚きました。これは、ウイルスとは何の関係もなかったのです。このような人達は、自分達の想像の世界のみに存在する、ひどすぎる考えやイメージで自分自身を害していました。そこで私は、これに対する対抗手段を共有することにしました。私の子供達の友達、その親、先生、そして私の生徒達も使って、素晴らしい結果を得ました。そして今、私は、このとてもシンプルでありながらもパワフルなテクニックをあなたと共有できることを嬉しく思います。

## どのように(How)

- 朝目を覚ましたら(おそらくトイレに行った後)、まず自分とつながりましょう



- 目を閉じてベッドで横になることもできますし、もしその方が良ければ、鏡の中の自分に向かって「おはよう」と言います
- あなたのために存在してくれていることに対して、あなた自身に感謝の気持ちを伝えましょう
- 自分が誇りに思っている3つの資質を認めてあげましょう。こんなふうに言うことができます。「おはよう、〇〇(あなたの名前)、私のためにここにいてくれてありがとう！私は明るくポジティブで健康なあなたが好きです」
- あなたがあなたのことを信頼していることをあなた自身に伝えましょう！
- あなたのハイヤーセルフとつながりましょう。あなたがどう信じようとも、身体的にも精神的にも安全に保つすべを知っている部分がある中にあるのです。この部分があなたの中にあり、ゴールドの光でできているとイメージしてください。
- あなたの中にある光が内から外へ向かってどんどん強くなっていくのをイメージしてください。永遠なる愛のエネルギーで燃えさかる、輝く太陽になるあなた自身をイメージすることができます
- 愛のエネルギーとつながるために助けが必要な場合、あなたの心に愛を生み出す何かを考えることができます。愛する人、素敵な思い出、ペット。何でもいいのです！愛は最もパワフルなフィーリングです。私が理解している限り、世の中にはたった2つのフィーリングのみが存在します。愛と恐れです。この2つのフィーリングは、あなたの中で同時に存在することはできないのです。愛もしくは恐れのどちらかのみにつながるのです。**必ず、まず愛とつながるようにしましょう！**
- 今やあなたは強く感じている状態なので、本当に**あなた自身を信頼**することができます！この状態を維持するのは簡単なことではありません。ですから、あなた自身と約束しましょう。「あなたは可能な限り最高のあなた自身になります。一日を通して何が起こったとしても、あなたはあなたのためにそこにいるでしょう！」
- そして、世の中にはあなたがコントロールできるものと、完全にコントロール不可能なものがあります。常にコントロールできるのはあなたの内なるステイト（意識状態）です。覚えておいてください。どんな状況においても、まず愛を選びましょう！
- 飛行機での機内安全に関する説明の中で、客室の減圧という起こる可能性の低いケースでは、酸素マスクが座席の上から落ちてくる、と言われます。そのときに、まず自分が酸素マスクをつけて、その後で他の人を助けるように指示されます。これは、次に何が起きても対処できるように、あなた自身が元気で力強い状態である必要があるからです。

- 一日を通してあなたが見聞きするニュースによっては、ポジティブな姿勢を失うかもしれません。これは当たり前のことです。最も重要なことは、あなた自身、あなたのハイヤーセルフと再びつながるまでにどれだけ時間がかかるかということです！

- 習慣は筋肉のようなものです。毎日鍛えれば強くなります。あなたが自分自身とより良い、より強い、そして愛情深い関係を持つチャンスを得た今、あなたの人生がどのように変わっていくのかを想像してください！あなたの愛する人とのあらゆる関係がどのように改善していくのかを想像してください。多くの人がやっているように、適切でない所にエネルギーを与えるような罠に陥ってしまう代わりに、あなたが、本当に重要なことにフォーカスしながら、より良く、より賢い決断をすることが、どれほど簡単になっていくのでしょうか。

最後に、しかし非常に重要なことです。できるだけ頻繁に情報過多の状態から自分自身をデトックスするようにしてください！ポジティブで安全な状態をキープしてください。

## 他の何を/いつ/どこで(What/When/Where else)

ハイヤーセルフとつながり、あなた自身を心から信頼することは、人生の他のエリアにおいても数多くのメリットをもたらすでしょう。あなたは実際の所、あなたの免疫システムを強化しているのです！身体のすべての細胞が、あなたが口から発する言葉や考えていることに耳を傾けています。健康を維持するように「指示」を与え、あらゆる細胞を信頼するならば、あなたは、精神的にも身体的にも強くなるでしょう！それだけでなく、あなたは、周りの人々、特に子供達の良いお手本となることでしょう。そしてさらに、あなたのクリエイティビティ(創造性)ともつながるでしょう。なぜなら、これがすべて終息した時、あなたは永続するより良い世界を創造しているからです！

---

**Nathalie de Marcé**

*NLP Trainer and NLP Coaching Trainer*

*Nathalie de Marcé Trainings*

## 23 意図的なストラテジー

### 健全で生産性を保つための7つの意図的な実践

オーウェン・フィッツパトリック アイルランド

リチャード・バンドラーのステージのパフォーマンスの中で、私がとても楽しみにしているのは、意図的な暗示を実演するときです。彼は、特定の時間に毎朝起きる事例をよく挙げます。多くの方は、目覚まし時計を持っていたとしても、必要ないのです。なぜなら、私たちはまさしく自分が起きたい時間に起きる傾向があるからです。それが、無意識の力です。つまり、あなたには、魔法のように素晴らしい方法で自分自身の脳にプログラミングする能力があるということです。



今現在、全力で私たちの注意を逸らそうとする数多くの雑音が存在します。私たちは、まったく新しい世界に対応するときの不透明さに直面し、自分たちがどのように焦点を合わせ、どのようにしてより良く考えるかを理解しようとしていることに気づきます。リチャードが、私と共著した最近の本の中で、意志を持って考えることについて述べています。私たちが、役に立たないものを自動的に思い出したり視覚化したりするパターンの中で生活することにあまりにも多くの時間を費やしている、とリチャードは主張しているのです。私が思うに、この重要な意味を持つ洞察が、今ほど重要になったことはありません。私たちは、あらゆる行いについて、はるかに意図的になる必要があるのです。私たちがこれをやらなかったら、私たちが脳を動かすのではなく、私たちの脳に私たちが動かされてしまうことになるでしょう。

今現在、全力で私たちの注意を逸らそうとする数多くの雑音が存在します。私たちは、まったく新しい世界に対応するときの不透明さに直面し、自分たちがどのように焦点を合わせ、どのようにしてより良く考えるかを理解しようとしていることに気づきます。リチャードが、私と共著した最近の本の中で、意志を持って考えることについて述べています。私たちが、役に立たないものを自動的に思い出したり視覚化したりするパターンの中で生活することにあまりにも多くの時間を費やしている、とリチャードは主張しているのです。私が思うに、この重要な意味を持つ洞察が、今ほど重要になったことはありません。私たちは、あらゆる行いについて、はるかに意図的になる必要があるのです。私たちがこれをやらなかったら、私たちが脳を動かすのではなく、私たちの脳に私たちが動かされてしまうことになるでしょう。

意図的なストラテジーとは、より意志を持って考えるだけでなく、多くのことをより意志を持って実行するために非常に役立つものだとして私が気づいた一連のアクションです。その結果、私たちが経験する瞬間を超えてはるかに多くのものを手に入れることとなります。全部で7つのアクションがあり、あなたが日常生活においてこれらを実践することを強くお勧めします。あなたが自分の脳をより良く、より賢く使いたいのであれば、これが助けになります。このアクションを実

践したクライアントや生徒から受けた感想によると、これの真のパワーは、実際の生活の中で、シンプルに実践できることと、日常生活に与えるインパクトの大きさにあるようです。

7つの意図的なアクション：

- 意図的なタスクの実行
- 意図的な実践
- 意図的な読書
- 意図的に書く
- 意図的なフォーカス
- 意図的に話す
- 意図的な計画

## 意図的なタスクの実行

意図的なタスクの実行とは、日々の行動に取り組むプロセスを、特に意図的に行うことです。たとえば、料理をするとき、あなたのエネルギーによって、食物をより健康的で美味しくしていると想像することができます。シャワーを浴びるとき、水がネガティブなフィーリングを洗い流していると想像できます。あなたが取り組んでいるこのような習慣的なタスクは、自己催眠体験を生み出します。つまり、その経験を生かして、それをする間に、自己催眠による暗示をかけているのです。これは、暗示が設定したようにあなたを助けるのはもちろんのこと、あなたが求める考え方をするようにあなたの脳を鍛えるのに役立ちます。

【あなた自身に質問しましょう】

あなたは、どのようなタスクを毎日実行しているでしょうか？

それらをしながら、あなた自身にどのようにポジティブな暗示をかけることができるでしょうか？

## 意図的な実践

多くの方は、「10,000 時間の法則」を、何事も 10,000 時間費やして実践を積み重ねれば、その分野のエキスパートになれるという発見として理解しています。これは、よくマルコム・グラッドウェルと彼の著書『Outliers(邦訳:天才！成功する人々の法則)』と関連付けられます。実際の所、必要なのは単なる実践ではなく、計画的もしくは意図的な実践なのです。意図的な実践とは、スキルのさまざま



まな側面をよく考えて計画的に実践することによって、その分野のエキスパートになるということです。NLP を例に挙げると、NLP について語ることに NLP を実践する(言語パターンやアンカリングなどのテクニックを何度も何度も実践して上達させる)ことには大きな違いがあります。

あなたがより良くなるために、フォーカスと意図を持って実践すれば、それを達成する可能性ははるかに高くなります。もちろん、これは、実践して成功することに運や環境が影響しないスキルに対して、より効果的に機能します。

【あなた自身に質問しましょう】

あなたは、具体的にこのスキルのどの部分を改善したいのでしょうか？  
ただそれを実行するだけのためには、どのくらいの時間でできるのでしょうか？

## 意図的な読書

多くの人々が、読書する際に集中し続けることに苦労しています。「オーウェン・フィッツパトリックとマインドを変えよう！(Changing Minds with Owen Fitzpatrick)」という私のポッドキャストの番組に備えて、私は数多くの本を短時間で読み通すことをします。「どうしたらできるのですか？」という質問を何度も受けてきました。その最大の秘訣は、意図的な読書なのです。本を読む前に、私は何を学びたいのか、そこから何を得たいのかを明確にしています。私はこれを最初から最後まで考えながら、何よりも完全に明確にしながら時間を費やします。質問することは、あなたの注意をどこに向けるのかを決定づけます。自分が読んでいる本から何を得るかを明確にすることで、気が散ることが減り、はるかに多くのことを得られるようになります。

【あなた自身に質問しましょう】

あなたは、この本/記事から何を学びたいのでしょうか？

## 意図的に書く

誰かにメールを送ったり、ブログやソーシャルメディアの投稿を書いたりするときに犯す最大の過ちのひとつは、他の人に読んでもらいたいことについて考えるのではなく、頭の中にあるものをそのまま伝えてしまうことです。意図的に書くということは、あなたが伝えたいことや伝えたいメッセージを非常に正確に、そして明確にすることです。書くことにおいては、他者に知ってほしい情報だけで

なく、相手にどのように感じてほしいか、何をしてほしいかを考慮することが非常に重要なのです。意図を持って書くときは、次のことを考慮します。

彼らに何を知ってほしいのか？  
彼らにどのような感情を感じてほしいのか？  
彼らに何をしてほしいのか？

【書いているときに、あなた自身に質問しましょう】

あなたは、これら3つの質問を満たすために、必要なことを明確に伝えたでしょうか？

## 意図的なフォーカス

私たちの注意力は必要なものであるものの、ニュース、ソーシャルメディア、他の人々、そして私たちの生活の中の多くの雑音によって頻繁に奪われます。意図的にフォーカスすることは、どこにあなたの注意を向けるかを決めることです。私がお勧めするのは、たとえばニュースやソーシャルメディアに毎日どの程度注意を向けるかを決めて、注意の予算を作成するということです。それによって、あなたの注意をどこに向けるか、再びコントロールできるようになります。これは非常に重要で価値があります。なぜなら、不安やストレスを飛躍的に軽減するからです。あなたがどこに注意を向けるかを決めるということは、どのような情報をあなたの脳に取り入れるのかも決めることになるのです。

【あなた自身に質問しましょう】

あなたは今日どこに注意を向けますか？

## 意図的に話す

ジョン・ラバーユは、的を絞った質問の価値と力を教えてくれました。ジョンと聴衆の間のQ&Aを忘れることはないでしょう。彼が人々に、どんな質問をするのか尋ねたときのことです。

彼はこのように聞きました。「あなた達は何を知りたいのですか？」

認識の相違は必ず存在します。私たちが書くときのように、話すときに十分に意図的でないことが多いのです。私たちはそれらを一致させる前に自分の考えを話してしまいます。意図的に話すとは、望ましい結果を得るために、あなたが言いたいこと、および最善の話し方を明確に理解することなのです。



【話をするとき、あなた自身に質問しましょう】

あなたは何を言おうとしているのでしょうか？

あなたはどのような結果を手に入れたいのでしょうか？

## 意図的な計画

計画というものは本質的に意図があるものですが、意図的な計画とは、現在から未来へ、そして未来から過去への計画を、私がどのように描写するのかということです。多くの人は、どこに行きたいかを考えて計画する傾向があり、最初のステップ、2番目のステップと順番に考えていきます。私はこれが役に立つと思ったのですが、多くの人が見逃しているのは、前に向かって進むのと同様に、逆向きにも考えるということです。これはつまり、私たち自身で成功をリバース・エンジニアリングすることを意味します。私たちはゴールを達成したことを想像した後、成功するために何が必要だったのかを問いかけます。私たちは、今の時点で再び到達するまで、さらに戻って行きます。両方のアプローチを意図的に組み合わせたときに、さらに得られる情報が数多くあるのです。

【あなた自身に質問しましょう】

あなたがゴールを達成するためのステップは何でしょうか？

あなたが成功した時、あなたが成功するために、何が起こる必要があったのでしょうか？

このストラテジー（戦略）は私にとってずっとゲームチェンジャー（大きな影響を与える革新的なもの）であり続けています。あなたが危機に対処し、仕事や家庭でチャレンジに取り組み、あなたが望む人生を築く上で、これらの7つのアクションは非常にパワフルで変容を生み出すものだとは私は確信しています。

---

**Owen Fitzpatrick**

[www.owenfitzpatrick.com](http://www.owenfitzpatrick.com)

[www.changingmindspodcast.com](http://www.changingmindspodcast.com)

## 24 正しい所にフォーカスを当てる 気分を変える質問のパワー

ロベルタ・リゴーリ イタリア

NLPのセミナーに初めて参加する人にとって最も理解しがたい概念の1つは、人の気分が外的状況に影響されるのはわずかであるということです。私たちは「悲しい」出来事が私たちを悲しくさせ、「幸せな」出来事が幸せな気分させているのだという考えに慣れてしまっています。まるで初めからその出来事の中に、特定の感情の性質が含まれてしまっているかのように。

この考えで行くと、人は問題がなくなって初めて幸せになれるという結論になります。

「問題」とは、まさにその定義の通り、必ずしも好きではないけれど直面しなければならぬことだからこそ面倒なのです。このように私たちは不幸の原因を、これまでずっと直面してきた好ましくない状況のせいだと考えます。例えば、複雑な家族の状況、困難な人間関係、病気、好きではない仕事、金欠、体重、など。



しかし真実は、自分がどのように感じるかは自身で決めるのであり、気分というものは何が起こったかで決まるのではなく、むしろその出来事に自分がどんな意味づけをして捉えるかによって決まるということなのです。

最初は受け入れるのが難しいでしょうがこれは本当のことなのです。カリフォルニアの心理学者ソニア・リュボミルスキーは、これを証明しています。リュボミルスキーは、高齢者の非常に大きな2つのグループを対象に、数年にわたって調査を実施しました。最初のグループはこれまでのところ幸せな人生を送ってきたと述べ、2つ目のグループは惨めで不幸な人生を送ってきたと述べました。この心理学者が暴いた驚くべき点は、両グループともに人生の過程でまったく同じ経験、つまり同じ数の悲しみ、誕生、病気、成功、敗北、そして喜びを体験してきたということでした。両者の間の唯一の違いは、不幸な



人々がネガティブな体験について考えにふける時間が倍近く長かったのに対し、幸せな人々は自分が持っているあらゆるポジティブなことにフォーカスし続け、ネガティブな体験を、未来をより良く生きるための学びを得るということによって対処していたということです。

## メンタルフォーカス

メンタルフォーカスとは、まさに、思考に対し私たちがフォーカスする所のことです。

時に、私たちは、すべてが悪い方向に向かい、何もかもうまく行かないし、すべてが自分に対立しているように思えることがあります。そのような場面で人は、人生の不運な側面に関して RAS（網様体賦活系）を発動させているので、マインドはポジティブな側面を排除してしまっているのです。

RAS は、人がフォーカスしていることを最優先にさせようとする脳のメカニズムです。人がある特定のひとつのことに注目しているとき、それこそが主観的な現実で、それ以外は何もないこととなります。RAS を完全にコントロールすることがとても重要なのはこういう理由からで、経験の大切な側面までマインドが消してしまうことなく、その状況において最もポジティブで意味のある側面にメンタルフォーカスを向けて維持するためなのです。

### ■しかし、どのように RAS に向かえばよいのでしょうか？

それは非常に簡単です。自分自身に質問をするのです。

メンタルフォーカスを敵としてではなく最高の味方にしたいなら、どんな状況においても自分自身に効果的な質問ができる力をつけるよう訓練する必要があります。

例として、直面している問題の解決に有効ではない質問をいくつか見てみましょう。

- どうして私にこんなにいろいろなことが起こるのだろう？
- どうして私はこんなにツイてないのだろう？
- どうして私はこんなことができないのだろう？

これらの質問のどこがいけないのか、理由は2つあります。

1. これらの質問は、自分には悪いことばかり起こるし、ツイてないし、自分は何もできない、という憶測に基づいています。これらはすべて客観的事実で

はなく、ネガティブな雰囲気の影響されて悲しい気持ちになった心による主観的な解釈なのです。

2. これらの質問は、解決への道ではなく、問題の原因にフォーカスさせようとしています。

それで、これらの質問は、メンタルフォーカスを明らかに有効でない方向へ向けさせます。そうではありませんか？

代わりに、障害を乗り越えるために有効な質問は次のようなものがあります。

- このチャレンジをどのようにチャンスに変えることができるだろうか？
- この状況において良いことは何だろうか？
- どうすればこの状況からベストな方法で抜け出すことができるだろうか？
- この状況からどんなことを学び取ることができるだろうか？
- この状況をうまく利用できるような、まだ私に見えていない利点は何だろうか？

これらの質問が、メンタルフォーカスをどのように問題の解決や、あなた自身の成長や感謝の気持ちに向かわせているかに気づくでしょう。

あなたが人生の質を向上させたいなら、質問の質を高めれば良いのです。ここでの問いは、あなたに問題が起きるかどうかではなく、問題が起きたときにどのようにあなたが対処するかなのです。しかし、あなた自身に正しい質問をする力さえあれば、もはや問題があなたを恐れさせることはないでしょう。

---

**Roberta Liguori**

*Master Trainer e Mental Coach*

*www.ekis.it*

## 25 メンタル・マスク

～危機に瀕した世界に対しより強い自分になる～

リロシオ・スアレス コロンビア

今日、私たちは人類として Covid-19 の世界的流行という最も深刻な問題のひとつに直面しています。私が強く言いたいのは、これが世界のすべての人々の中に不安、恐れ、苦悩、憂うつ、怒りなど多くのネガティブな感情を生み出しているということです。ほとんどの人は、これらのネガティブな感情が正しくない判断をさせてしまう原因であるとわかっています。それでも、パンデミックがまだ始まったばかりの段階で恐怖の方が凌いでしまい、結局、山のようにトイレットペーパーを買ってしまうのです。そんなに要らないのは明らかなのに！



このようなことは、「問題にぶち当たって…」といったセリフが聞かれる場面では常に起こることです。

人が恐怖を感じる時、脳では何が起きているのでしょうか。脳は大量のネガティブな神経伝達物質を生み出し、それらは視床下部、そして脳下垂体、その後コルチゾールが作られる副腎へと運んでいく軸索を形成します。

あなたは、コルチゾールが何か知っていますか？それは、ストレスホルモンです。コルチゾールが体内に大量にあると何が起こるのでしょうか？免疫システムが低下し病気を引き起こすのです。恐怖は、Covid-19 よりももっとあなたを病気にさせてしまうのです！そしてこれは悪循環になります。コルチゾールはより多くの恐怖を引き起こし、恐怖はより多くのコルチゾールを生み出します。これが、私が「パニックの循環」と呼んでいるものです。

「パニックの循環」とコルチゾールは、人々の視野を狭めます。今、人々は問題にのみ目線が行ってしまい、その周りにはある解決策となる他の情報や選択肢には目が行きません。私たちは、人々が思考と言語によって現実を作り出して

いることを知っています。しかし、今日私たちが直面しているような問題にぶつかったときの人の思考や言語はどのようなものなのでしょうか。それは非常にネガティブなものであり、そのうえ同じ問題を巡って内部対話が繰り返され、あらゆる不満、批判、罪悪感、後悔そしてネガティブな言葉や感情をもたらします。

私たちはそのパニックの循環をできるだけ早く停止し、愛情ホルモンであるオキシトシンを生み出す愛の循環を作り始めなければなりません。

では、どうすればよいのでしょうか？「フォーカス効果」を使うのです。フォーカス効果は、自分の人生と自分の置かれた状況に責任を持ち続けるための一連のステップです。パンデミックに直面したとき、何にフォーカスし、どんな意味として捉え、どんな行動を取るかを、意識的にそして自発的に決めること。これを自分に適用すれば、現実に対する認識が変わり、素晴らしい結果を得ることができます。

**フォーカス効果-第1ステップ：**人生には常に問題があると理解すること。現在は Covid-19 であり、つい先日までは勢力や経済危機、失業、死、離婚などでした。明日は別のウイルスかもしれないし、さらなる失業や死亡、別離の増加が問題かもしれません。パンデミックの後に起こることは複雑です。人類の発展にはネガティブな局面がつきものなのです。

問題が起こることが問題なのではありません。問題は常に存在してきたし、今後ずっと存在します。本当の問題は、準備ができていないこと、問題乗り越えて克服するための精神のおよび感情的なリソース（資質）がないことです。このたびの隔離措置を見ても、多くの人はこのようなことが起こるとは想像もしていなかったので動揺しました。苦悩と恐怖が人々の生活に侵入して、間違っただけの選択をさせました。もしあなたがこの危機に備えていたら、話は違っていたでしょうね。

優れたリーダーとは、物事を予測する者であることを忘れないでください。未来予知をせよという意味ではありません。現在のような状況はとても想像できなかったでしょうから。そうではなく、あなたは自分の内面のステイト（意識状態）を、強く愛に満ちた状態にしておくことができますということです。

**フォーカス効果-第2ステップ：**地球は、私たちの生活のほぼすべての領域を停止するよう告げていることに気付かなければなりません。マスクを着用し、抗菌洗剤を使用し、特に手の衛生管理に注意を払い、免疫システムを強化するように。私は、物理的なマスクだけでなく、不満、罪悪感、恨みの感情やネガティブな思考用に、心のマスクも使うべきだと思います。そして自分が穢



性者だという心と悲観的な考えを浄化する抗菌剤も。自分がこの手で何を与えるのかという意識を浄化すれば、私たちが与えるものは寛大で愛に満ちたものになります。そして、身体的な免疫システムだけでなく、超越した状態へと導いてくれる精神的な免疫システムをも強化することです。

**フォーカス効果- 3 番目のステップ**：日常的に希望に満ちたポジティブな感情を生む行動にフォーカスします。これらは非常にシンプルなアクションです。なぜなら、この自粛生活の中でほんの数分だけ立ち止まって、窓から顔を出して空を眺め、日光を浴び、深く意識的に呼吸することは誰もができることだからです。

昼食をとるときは、いただく料理に感謝し、ゆっくりと味わって楽しみ、その気持ちがあれば祈りましょう。毎日数分間の時間をとり、何よりも、子供に微笑みかけ、パートナーと話し、今日をどんな一日にしたいか考えてください。そして深く息を吸ったり吐いたりして、運動、ストレッチ、瞑想をして、両親や友達に連絡してください。このようなシンプルなアクションは、エネルギーであなたを再充電し、ポジティブな感情をもたらします。

あなたは、自分の健康のために1日少なくとも5分を費やすことの重要性や、最もフォーカスすべきはあなた自身であることに気づくでしょう。より良い感情の状態になるために立ち止まる1日5分の時間くらい、私たちは皆作れると思います。時に私たちは、終日子供達の世話や日々の仕事で費やし、自分のための時間がないことがあります。でも、夜ベッドのなかで数分間、感謝の気持ちを持ったり、短い瞑想をしたりすることはできます。

つまり、できない理由はないということです。今がその時であると私は自信を持って言えますが、あなたはこの時間、文句を言ったり幸福に繋がらないような考えや行動をとったりすることに使っているかもしれません。時間を有効に使ってください。あなたは気づくことさえできずに何年も逃してしまうかもしれないのです。

**フォーカス効果- 4 番目のステップ**：ここでのお誘いは、シンプルでいるということです。私たちは素敵な服を持っていますが、それを披露する場所はありません。同じことは、あなたが持っている車や財布の中のお金にも言えます。女の子であれば化粧はせずに、男性であればひげを剃ることなく、家で楽しく過ごしています。きっとあなたはスポーツウェアで着飾るでしょう。食べ物も健康的でシンプルになっています。あなたのエネルギーがそんな風に「シンプル」であることが重要です。

**フォーカス効果- 5 番目のステップ**：希望と愛から未来を築くことが、どれほど根本的なことなのかにフォーカスします。未来を築くとき、次の2つの重要

な質問に答えることになります。これが終わったとき、人生のあらゆる状況であなたは何を達成しているでしょうか？これがすべて終わったとき、あなたはどれほど強く愛情深くなっていたいですか？

**フォーカス効果- 6 番目のステップ**：感謝してください。あなたがあなたであること、あなたがしていること、そしてあなたが持っているものへの無限の感謝。心からの感謝と、大きな内面の強さと愛で自分の人生を生きると約束すること。この経験を感謝の気持ちで生きることが想像できますか？人生や状況にあなたの人生を生きさせてはいけません。皆が言うことの信奉者にならないでください。自分の内面にあるパーソナルパワー（人間力）を当然のものとして、あなた自身の人生のリーダーになる時なのです。

**フォーカス効果- 7 番目のステップ**：地球は今一時停止していますが、あなたの人生や計画、目標は停止させないでください。あなたの人生を愛し、笑って楽しんでください。パンデミックは過去にもありましたし、未来にも起こるでしょう。マスターの中のマスターとして偉大なリチャード・バンドラーはこう言います。「過去というものの最も良い点は、それがすでに起こったものだということであり、未来の最も良い点は、あなたのマインドからそして心から、無限の可能性を創造できるということです。変化は自動的に起こりますが、進化はそうではないことを覚えておいてください。進化するということは必要なことであり、気づき、意志、そしてたくさんの愛なのです。」

---

## Rocío Suárez

*RocioSuarez.com*

*FB and IG: RocioSuarezOficial*

*Master Trainer of NLP - Master Coach*

*Master in Cognitive Neuroscience*

*Colombia - South America*

## 26 両脳への刺激：BBS

～不安や圧迫感を軽減または排除すらできるシンプルで迅速なテクニック～

ソール・ケント・ロス MBA PhD オーストラリア

読者への注意-この文章の中では、敢えて一般的に正しいとされる文法表現をしていない箇所があります。

では、始めましょう…

ストレスだらけの不安や圧迫感を、たった数分で軽減または排除できる非常に効果的でシンプルな方法がすぐ学べるとしたら、素晴らしいと思いませんか？

その方法は神経学的レベルで直接作用し、そんな簡単なはずがないと思うほど一瞬で気分を変えてしまいます。このテクニックは本質的には脳のハッキング（乗っ取り）です。気分を変えるのに、問題となっている点を細かく解決していく必要もありません。



本題に入っていく前に、人が不安や圧迫感を感じたときに何が起きているのかについて少し理解しておいたほうがよいでしょう。人が感情を感じるには、脳の感情回路を刺激するようなことを考える必要があります。そうすると神経化学物質が放出されて、体の中に生理反応が起きます。神経学者のJボルト・テイラー博士の研究によると、体中を駆け巡るこの神経化学物質は、最初の反応から消えてなくなるまでに約90秒しか効果を持続できないとのことでした。

もっと長く感情を維持したければ、最初にその感情を引き起こした思考やメンタルストーリーを再刺激し、再生し、何度も繰り返させ、その感情の状態を維持するする必要があります。または感情自体に直接向き合うことでも維持されます。つまり、この思考のループを断ち切って、心の中で続いている内部対話を停止させ、違った感じ方や考え方をしても良いのだと自分に言い聞かせるのです。

ここで皆さんが体験して覚えるテクニックというのは、人が強い感情を抱いたときに起こる現象の別の側面をうまく利用しています。片方の脳（通常は感情センターである右脳）がとりわけ過剰に刺激された状態になるのです。

さらにこのテクニックは、両脳のバランスを取り戻して活性化し、血流を増やして両脳相互のコミュニケーションや同期化を増幅させるのに役立ちます。このBBSテクニックは、身体的な動きを通して、両方の脳を刺激します。左脳は体の右側の動きを制御し、逆に右脳は左側の動きを制御します。

では始めましょう！！

この効果を高めるためには、ちょっとした設定が必要です。

まずは立ち上がってください。簡単に握れるような小さいものを片手でつかみ、それをもう片方の手に渡します。小さなペットボトルとかペン、ボールのようなものが良いでしょう。ここからは、その物体が何かわからないのと、親しみやすい響きがあることから、BOB と呼ぶことにします。

体の前（基本的には体の中心線）のへその高さあたりで、BOB（物体）を左手から右手へと移動し続けてもらいたいのです。

## スタートのポジション

- 左手で物体を持ったまま、おへそかそれよりちょっと上の高さの位置で両手を体の前に出します。肘をリラックスさせて曲げて構いません。

## 動作

1. 右手は始めのポジションのまま、左手を心地よく左側に動かします。
2. 次に、左手を体の正面に戻して、BOB（物体）を右手に移します。
3. 左手はそのままにして、右手を右側に動かします。
4. それから、右手を正面に戻してBOBを渡します。
5. この動作のパターンを1～2分続けます。

## 速さ

- 動作パターンは全体で約4秒です。本質的には歩くペースかゆっくりした呼吸のペースで行います。そして、これをテクニックの間中ずっと繰り返します。



- 音楽に詳しくれば、1分あたり約60ビートといえはわかるかもしれませんが。両手を体の前に出した状態から、1カウント目で左手を左へ動かして、2カウントで中央に戻って右手に持ち替え、3カウント目で右手を右へ、4カウント目で中央に戻って左手に持ち替え、これを繰り返します（1 2 3 4 = 4秒）

皆さんはこれでもう、人が頭でどう考えてどう感じるのかを少し学んだわけです。このテクニックを最大限に活用するには、ほんの少しの知識と理解で十分なのです。この動作パターンがわかれば、一瞬で簡単に気分が変わります。

さあ、ここからが楽しい部分です！

始めましょう！

このテクニックを学ぶにあたり、1～10のレベルで不安に感じるようなことを選んでください。1は影響がほとんどないレベルで、数字が大きくなるにつれて強くなります（5以下の値を選択してください）。そのことを考えると生理反応が起きます。おそらく、呼吸が変化したこと気づいたり、心臓の鼓動が速まったりといった感覚があるかもしれません。

そのレベルを数字で言ってほしいのです。

その感覚に集中しながら、もう1つレベルを上げることができますか（たとえば、5から6に）

ここでBOB（物体）を手にして始めのポジションから動作パターンを開始します。

まず左へ。

それから中央に、そして右手に持ち替える。

右手を右に動かし、また戻す。

BOB（物体）を手で掴んでいる感覚を意識します。

左-中央で持ち替え-右-中央で持ち替え。

続けるにつれ、呼吸がゆっくりしてくることに気づきます。

左、中央、右、中央、左…

この動作を続けます。

脳の両方ともを活性化させていることがわかります。

シンクロして

バランスを取り戻そうとしています。

気分が変わってきます。

呼吸を続け、BOBの受け渡しを続けます。  
手の感覚に意識を向け続け、  
リズムカルに呼吸することだけに集中します。

左 2 3 4

左 2 3 4

左 2 3 4

いろいろ考えるのをやめます。  
これまでとは感じ方が変わり  
以前よりもずっとずっと気分良く感じられます。  
この動きをすべて繰り返していくうちに。

...

(テクニック全体で 90 秒～2 分間継続)

素晴らしい！どんな感じですか？

このテクニックを体験したので、これでもう不安や圧感が生じたとしても自分でバランスを取り戻し、うまくコントロールしてよい気分になれます。

すでにこの知識と動作パターンのスキルがある人が、実際に自分自身で行う場合のテクニックは次のとおりです。

## 両脳への刺激(BBS)

1. 不安の感情に対し 1～10 のレベルを付ける
2. 手に物体を持つ
3. 穏やかな呼吸をする
4. 動作パターンを開始
5. 1,2,3,4 と自分で数える – だいたいひとつの動きにつき 1 秒
6. 掴んでいる物体のセンセーションにフォーカスする
7. 手を動かすペースに合わせて呼吸を遅くする
8. これを 1～2 分間行う
9. どのくらい気分が良くなっているか意識する

このテクニックは知っておくと便利です、簡単に習得できます。

一度習得すれば決して忘れることはなく、実質的にどこでも行うことができます。立たなければならぬというわけではなく、座ってすることもできます。



家族や友人に教えてみてはいかがですか。これは子どもにも効果があります。子供達は、心の仕組みを必ずしも知る必要はありません（しかし、私は幼かった時、そのことを知りたいて思っていました）。やり方を教えて、体験させ、覚えさせて、使えるように導いてあげましょう。

もっとも不安が強いわけではない時、このテクニックを練習しておいてください。そうすれば、すばやく気分を変えたい状況において何をすれば良いのかがわかります。

**このテクニックを特別に紹介したビデオがあります。**

[www.saulkentross.com](http://www.saulkentross.com)

Copyright © 2020 Saul Ross All Rights Reserved.

この作品またはその一部を、書評での短い引用の使用を除き、著者の書面による明示的な許可なしに、いかなる方法でも複製、変更、または使用することはできません。

---

**Saul Kent Ross MBA PhD**

*Business Consultant, Coach and Trainer*

[www.saulkentross.com](http://www.saulkentross.com)

## 27 心と身体を健康を保つ

### あなたの脳を肯定的に使う

ティナ・テイラー イギリス

世界的に Covid-19 からのチャレンジに見舞われたことで、私たちの生活は一変しました。ほんの数ヶ月前まで、私たちにとって“普通”であったことが、今や不可能なことになってしまいました。あなたの心身の健康のために、前向きな心構えを保つことが必要不可欠なことです。私たちは自分でコントロールできるとわかっているとき、気持ちが楽になるものです。今やあなたの健康と幸福にフォーカスする時なのです。



特にメディアが死者数の情報で溢れている今、疑問に思う方もいることでしょう。『ポジティブにいたることが、どう私の身体を健康の助けになるのか?』と思う方もいるでしょう。

何年もの間、医師たちは心身症の考え方を受け入れてきました。片頭痛、潰瘍、過敏性腸症候群、腰痛、緊張性頭痛、アレルギー反応、自己免疫疾患などを含む多くの疾患に、ストレスが要因になると信じていることからです。実際の所、何世紀も前の私たちの祖先は、人々が病気になる度にすべての病気は心の中で始まると信じていたため、病気になった人は『安らかでない(dis-ease)心』を抱えていると言われていました。

訳注) 病気の意味である「disease」の語源は、「dis(否定)+ease (安楽) 」

今日、人間の脳は複雑なコンピューターシステムであると説明している人達もいます。脳は体内の機能を制御しており、コンピューターのように、身体をスキャンしてウイルスをチェックしています。調整が必要なものが検出されると、必要な調整が行われます。たとえば、私たちが怪我をしたら、私たちのマインドがそのプロセスを引き継ぎます。赤血球はコラーゲンの生成を助け、白筋繊維は新しい組織の基盤を形成します。傷口を新しい組織で覆い始めます。



傷口が治癒していくにつれて、新しい皮膚がこの組織上に形成され始めるのです。

これらのことはすべて私たちの思考や努力がなくても無意識に起こっています。私たちの免疫システムを強化するために、どうやってマインドの深遠なる生理的、心理的な影響を生かしていけるのでしょうか？

医師達は、今やストレスが免疫系を抑制することを信じています。では、ストレスが免疫システムを抑制するならば、喜び、幸福、心の平和、リラックスのような状態がそれを強化することができることになるのでしょうか？ 幸せな思考によって癒すことができるということなのでしょうか？

市場に出ているすべての薬はプラシーボに対してのテストが行われているので、それらの有効性を裏付ける膨大な数の臨床的な証拠があります。このデータには、プラシーボ効果についての驚くべき事実が含まれています。いくつかの研究では、40%程の割合で、薬と同等の効果を表すプラシーボの作用が示されているのです。

そのプラシーボ効果によって、ビリーフや反応に対する予測のような認知のプロセスのパワーが、あなたの自然な自己治癒力を起動させるということが示されています。

視覚化などの方法を使うことで、医学的な診断をひるがえして治癒した症例は数多く存在します。それらはすべて、私たちが自分に話すストーリーと、自分が持つビリーフにかかっているのです。

ニューロサイエンスによって、顕在意識が認知機能を制御するのは1%から5%だけであることが明らかにされています。と言うことは、私たちの振る舞いの95%から99%は潜在意識のプログラムから引き出されているのです。催眠は、リラクゼーションの反応を引き起こします。それは、計測可能であり、受け手が無意識のマインドにアクセスして彼らのビリーフや行動を再プログラムすることを可能にするのです。

映画『マトリックス』で見られるように、私たちは皆プログラムされているのです！もし私たち全員が映画の赤い丸薬を飲んでプログラムから抜け出したとしたらどのような人生になるのでしょうか？ ちょっと想像してください。私たちが人生を通じて取り込んできた否定的な誤解がない状態で生きることができたら、どれほど人生はカづけられるものになることでしょうか。私たちの制限されている無意識のプログラムを、願望や希望がより良く映し出された行動に置き換えたら、はるかに充実し幸せな人生に向かっていくことでしょうか。

そこで、良いニュースです。力を失わせてしまうような潜在意識のプログラムは、NLP を使うことで、簡単に書き直したり変更したりできるのです。私が健康と幸せについて取り組むことを通して、有効だと気づいた3つのテクニックを挙げます

## Visual squash (ヴィジュアル・スカッシュ)

1. 両腕をあなたの前に出し、両腕の間にスペースを空け、手の平を上に向けます。
2. 片方の手の上に、あらゆるビリーフ、思考、感情などを持った現在のあなた自身の姿を鮮明に表現し創ります。
3. もう一方の手の上には、あなたが持っていたと考える問題を乗り切ったあなた自身がどういった姿になるのかを鮮明に表現しつくりあげます。
4. 両方の手の平を見ます。両方の手の平の間にあるスペースというのは、それぞれの手の上に表現された2つの表象の間に存在するステップを表しています。
5. これらのイメージを見ながら、あなたが今どのような状態で、どうなるのかのイメージに至るまでの一連の画像/動画をつくっていきます。各ステップを、明確にあなたがつくっているプロセスを示すように必要な変化を加えながら、各画像あるいは動画をフレームごとに調整していきます。
6. 次のステップとして、引き続き目の前の画像とステップを見ながら目を閉じます。あなたの無意識が調整を始めると、両手はお互いの手に向かって重なり合うまでゆっくりと動き始めます。
7. それから、両手を身体に向け、新しいステイト（意識状態）を身体の中へ入れていきます。これを行うことで、ポジティブであること、健康、成功を表す新しいフィーリングが身体の内側に生まれ始めます。
8. そして、その良いフィーリングをどんどん速く回転させ、回転させながらフィーリングを強化します。それから、そのフィーリングがあなたの身体全体に広がっていくようにします。それが広がるにつれ、あらゆる細胞、あらゆる筋肉に溶け込んで、あなたのすべてのパートがこの癒しのフィーリングを吸収します。それがあなたの身体全体をめぐるながら、心身を癒していきます。
9. 今や、あなたが、将来を見据え、必要なステップを完了するまでに、1番目、2番目、3番目に何を起こすことが必要かを決意する時なのです。
10. そして、あなたの無意識はいつでもあなたに耳を傾けていて、あなたの免疫システムは、あなたがこのフィーリングを回転させ、強め続けながら、何を必要とするのかを知っているのです。

## 自己催眠ストレス・バスター (自己催眠でストレスをやっつける)

まず、邪魔されずにリラックスできる心地の良い場所を見つけます。この方法に集中している間は、周りの心に自分を一人にしてもらるように伝えておきます。長年の間、人はトランス状態を引き起こすために呼吸法を使ってきました。このすばやく簡単な催眠のテクニックはまさにそのような呼吸法なのです。

1. まずは、座るあるいは横になり、呼吸にフォーカスします。
2. 深くゆっくりと呼吸します。
3. あなたの肺が空気で満たされ、肺の底にまで届いているところを想像します。
4. 酸素があなたの身体のあらゆる部分にゆきわたっているところを想像します。
  - a. あなたの足元から始まって、脚、お腹、胸
  - b. あなたの手や腕
  - c. あなたの肩、首、頭
5. もし、身体にひりひりする痛みや鈍痛を感じる場所があれば、その部分に向けて呼吸し、新鮮な酸素で浄化しながら、活性化されることを想像します。
6. これを毎日数分間行います。あなたがこのエクササイズを完了したことに気づけるように、携帯のタイマーで5分間セットします。しばらくすると、タイマーは必要なくなるでしょう。これはほんの数分しかかからないとても素晴らしいストレス・バスターです。

## エネルギーを満たすリラクゼーション

前回同様、邪魔されずにリラックスできる心地の良い場所を見つけます。この方法で集中している間、そっとしておいてもらうように伝えておきます。

1. 座るあるいは横になり、前のエクササイズの深いゆっくりとした呼吸から始めます。
2. あなたの前あるいは後ろ（どちらでもあなたにとって心地が良い方）にリラックスのエネルギーの滝が流れてくる所を想像してください。
3. この滝に、癒しとリラックスのエネルギーが流れています。それは涼しいあるいは温かい水、または柔らかくリラックスしたエネルギーです。

4. この美しい流れるエネルギーの滝に足を踏み入れたときのフィーリングを想像します。
5. それはあなたの頭のとっぺんから、あなたの身体全体、肩、背中、お腹、脚、足元、そして地球の中心まで、ずっと流れます。
6. それがあなたの上を流れながら、あなたを癒し、エネルギーを与えてくれます。それはネガティブなものを洗い流し、あなたの心を晴らし、あなたのフォーカスを変化させます。
7. あなたは無意識の声を十分に間近で聴くことができ、今あなたの妨げになっているすべてのものを手放し、その癒しのエネルギーと新たなフォーカスの道筋がつくられていくのを想像してください。

前回と同様に、エクササイズを開始する前に 10 分のタイマーをセットします。しばらくすると、タイマーは必要なくなるでしょう。

以上です。この3つのシンプルかつ習得しやすいテクニックは、ほとんどいつでもどこでも実践することができます。今後、必要に応じてそれぞれのテクニックを使ってってください。

---

## **Tina Taylor**

*Licensed Master Trainer of NLP, Author, Coach and Master  
Clinical Hypnotherapist  
ICCH and NLP MasterClass*

## 28 家から販売しよう

トム・フィリップス、イギリス



あなたが数少ない都市封鎖されていない国の一つに住んでいない限り、在宅ワークの傍ら、副収入を得ることについて考えているかもしれませんね。仕事を失うほどの不運に見舞われたなら、間違いなくどのようにしたら収入を得られるか考えているでしょう。

今日では、あなたが考えられるものはすべて（そして、あなたが存在すら気づかなかった多くのものも）ネットで販売されています。たとえあなたがウェブサイトやオンラインショップを構築する技術的な知識が自分にはないと思っても、心配ありません。そこにはあなたを助けてくれる人がたくさんいます。

あなたが必要とする知識を与えてくれる何千ものウェブサイトがあります。YouTubeに限らず、このトピックを専門にした何百万時間もの動画があるからです。

### 最高の在宅販売のコツを紹介します

#### 1. お金のためにやらない。

これは直感的に反するように思われるかもしれませんが、お金を稼ぐためにだけにやるのであれば、医者か弁護士、あるいは投資家なる勉強をしてください。すべて給料の良い仕事です。そうではなく、情熱を感じることにフォーカスしましょう。あなたの情熱は、顧客に伝染し、ビジネスを始めるときに当然起こる、より困難な時期においてさえ、それがあなたにとって本業か単なる副業かに関係なく、あなたの助けとなります。つまり情熱は、あなたが何かを売れるようなものにするために、必要不可欠なのです。あなたの情熱がベッドに居続けることならば、マットレスメーカー

が、あなたがマットレスの上で眠るために応援してくれるかもしれません。これは高度に専門的で、かなりニッチな製品の分野となるでしょう。

## 2. ペイン（苦痛）マネージャーになる。

販売したいものを特定したら、顧客のために修正すべき問題やチャレンジについて考えてください。顧客にとってどの“苦痛”が軽減されるのでしょうか？それはどのように役立つのでしょうか？これらの質問は、あなたの USP（差別特性）の特定に役立ちます。もしあなたの製品やサービスの修正すべき苦痛のある箇所が見当たらないのであれば、それなら何かを発明しましょう！ジェイムス・ダイソンが、最初のダイソン掃除機を発売したとき、誰もパックレス（サイクロン式）の必要性について考えもしませんでした。数年経ってようやく、紙パックを交換するという考え方をほとんどの人が嫌うようになったのです！

## 3. あなたに合う魚が泳ぐ場所で釣りをする。

あなたの製品やサービス、そして顧客から取り去る苦痛を特定したら、あなたの理想とする客層が出入りしている市場で、販売する必要があります。Amazon や eBay は、明らかにそうでしょう。あなたは、自分の理想の顧客が向かう他の場所について考える必要があります。彼らは、どのウェブサイトを訪れるのでしょうか？もしあなたがフレンチブードル用のお洒落な犬の首輪を販売したいとしたら、フレンチブードルを買った人はどこへ行くのでしょうか？その心が必要としている他のサービス（例えば、動物病院）は何でしょうか？どんなコミュニティに参加しているのでしょうか？Facebook や LinkedIn の特別なグループには属しているのでしょうか？これらの場所であなたは宣伝できるのでしょうか？もしそうした場がないのであれば、それらをつくり、あなたの理想の客層をそこへ呼び込み始めましょう。

## 4. 少しの親切心の先には長い道のりがある。でも遠すぎることはない。

起業家としての旅の始まりに、あなたは無料で何かをプレゼントしたくなるかもしれませんがね。これは絶対にしないでください。最低限、顧客のデータベースを構築し始められるように e メールアドレスは手に入れるべきです。製品サンプルやデジタルブックなどのプロモーション用のアイテムがあるなら、申し込んだ顧客の連絡先詳細を得るために使ってください。もしあなたの製品やサービスをディスカウント価格で提供できるなら、これを代わりにしてください。“無料”に喜んで申し込む心は、最終的には何にもお金を払いたくないタイプの心です。苦労して稼いだお金を喜んで投資する客層を惹きつけられれば、彼らは、将来さらにお金を使い、あなたの新しい製品やサービスへ継続して戻ってくる可能性が高いのです。

5. **ネットワーク、ネットワーク、ネットワーク、そして更にネットワーク。**

ネットワークは、ビジネスの成功に欠かせない要素の一つです。あなたが売っているものを、どこで買えるのか、そしてなぜ買うべきなのか、あなたが知るすべての人に伝えてください。そして、その心を知るすべての人に伝えるよう伝えてください。あなたがやっていることについて、最も近い家族と友人50人に伝えたとしたら、そしてそのそれぞれが10人以上に伝えたとしたら、すぐに500人に広がる可能性があります。その500人が、それぞれ10人に伝えたら、5000人になります。ソーシャルメディアは、ネットワークの構築にとって非常に大きい存在です。Facebook、LinkedIn、Instagram、YouTube、TikTok、Pinterestなどで注目を集めましょう。もしこのやり方がわからなければ、誰かに聞いてください。たくさんのエキスパートがいます。その人自身のウェブサイト、フォーラムやグループで、無料のアドバイスが提供されています。
6. **完璧なスタートである必要はない。でも完璧を目指してスタートする。**

基本的なことが整ったら表に出て、周囲に対して声を上げ始めましょう！完璧なウェブサイトや販売キャンペーンは必要ありません。どんなに良くできたと思っていても、あなたのウェブサイトが好きではない人や販売キャンペーンをくだらないと思う人は誰かしらいるのです。あなたは進歩に合わせて改善していくことができます。でも、もし誰もあなたが売っていることを知らなければ、良いことも悪いこともあなたは一切フィードバックを得ることができないでしょう。MicrosoftもAmazonも、いずれもガレージからスタートしたのです。
7. **サポートを受ける。**

人は孤立して生きるものではありません。ですから、どの分野であれ、できる限り誰かの助けを受けてください。それは、あなたのパートナー、家族や友人、あるいは余裕があれば、プロのビジネスコーチかもしれません。あなたには、アイデアを引き出してくれる誰かが必要です。共に成功と失敗を分かち合える誰かです。やはり、ソーシャルメディアにはあなたがサポートを受けるために参加できる何千ものグループがあります。
8. **間違えよう。早く間違えよう。素早く学び、前に進もう。**

間違えることを避けることはできません。成功している起業家は皆、それを繰り返しています。間違えたとき、そこに学びを探してください。他者の間違いからも学ぶと、さらに良いでしょう。他者がしたすべての間違いをあなたがしている時間はないのですから、できる限りその間違いから学び、それを避けてください。覚えていてください。失敗はありません。フィードバックがあるのみなのです。

## 9. 昨日、あなたは明日と言った。

あなたのアイデアが何であれ、次の Amazon、Microsoft、Virgin や EasyJet のように打ち上げられるのです。しかしながら、あなたが起きて走り出すまで、何も起こることはありません。世界を変えるかもしれないアイデアを持った 100 万の可能性ある起業家があります。その心のアイデアは、その頭の中で鍵をかけられたままでいれば、結果として、世界が決して変わることはないのです。世界があなたのアイデアを知るまでは、世界は変わらないのです。ですから、やはりかなり成功しているブランドが言っているように、“Just do it!”(とにかくやれ！)。

グッドラック 幸運を祈ります！

---

**Tom Phillips**

*Managing Director*

[www.tlpdelivers.com](http://www.tlpdelivers.com)

## 29 あなたが先延ばしにしていることは何ですか？

ギアをシフトさせる:リチャード・バンドラー博士、キャスリーン・ラバーユ、ジョン・ラバーユから学んだ多くのことから

ウヴェ・ボエム ドイツ

現在、多くの人々が問いかけています。「一体どうしたらいいのだろうか？メディアからは、同じような内容を繰り返し浴びせかけられて。しかもそれは、ほとんどが恐怖か厄介なことで、本当に多過ぎる。いつになったら終息するのだろうか？」と。

おそらく、それはあまり有効な質問ではないでしょう。その代わりに、あなた自身に「今自分にある時間で、私は何ができるだろう？」と質問したら、どうなるでしょう？ そうです、いろいろな事は起こり得るものの、自分が家にいれば、大概の場合安全で、何かをすることができるのです。では、私は、どんな役に立つことができるのでしょうか？

普段していることができないのであれば、今はどんな違うことができるのでしょうか？

ある人にとっては、久しぶりにリラックスする時間となります。ある人にとっては、何年も考えてきたプロジェクトに手をつけ、スタートすることです。すでに長過ぎる間、あなたが先延ばしにしてきたことは何ですか？あなたのリストにまだ残っていることは何でしょうか？今、あなたは選択することができるのです！

ヴィクトール・フランクル（オーストリアの精神科医）が、ナチスの強制収容所に収容された時、彼を支え続けたのは、終息後に何をするかという考えでした。そして、彼が自分の未来を計画することができたというなら、私たちにそれをしないことに言い訳はできません。確かに気をつけることはあります。注意を必要とすることがあります。でも、あなたは車を運転している時に、誰かがぶつかってくるかもしれないわずかなリスクに心配し続けたり、叫び続けたりはしないで



しょう。あなたは注意を払い、落ち着いていて、そして、あなたがどこへ向かっているかを知っています。

今から数ヶ月たって、このクレージーな期間を振り返ったところを考えてください。メディアの情報にフォーカスすることに時間を費やす代わりに、あなたは何かを始めたかもしれません。今その時まであなたが行ったことになるであろうことのあらゆるステップを見てください。それらのいくつかは、すでに明確になっているかもしれません。いくつかはもっと近づいて見る必要があります。もしかすると学ぶ必要があることもあるかもしれません。経験を得られるのだから、挑戦しましょう。本を読むことにしたかもしれないし、別のこともかもしれません。オンラインセミナーに申し込んだかもしれないし、友人や同僚とアイデアを共有して着手するように話をしたかもしれません。あなたに何か新しいことを教えてくれるウェビナーを見ながら、あるいは元気になるポッドキャストを聴きながら、この本を手にとっている自分自身に目を向けてください。あなたは足りなかった部分について学びました。あなたはゴミを捨て、家を片付けて、いくつかのものを新たに整理しました。あなたが取り入れた新しいもの、達成した成果を見て、心配は過去へ置いておきましょう。ほんのひととき息を止めて、この見えない波をやり過ごしてください。そして、新鮮な空気を取り込み、解決される必要があることを解決するという心を留めておきましょう。あなたが正しい道を進み続けることができるように。そうすることで、あなたはさらにリラックスしてきませんか？

今この所まで戻ってきたら、未来のゴールへ向かって成し遂げたあなたのあらゆるステップに目を向けてください。そして、あなたは鮮やかに楽しみながらそのことに取り組んでいるあなた自身を見ているうちに、あなたは体の中からワクワクした感覚が生まれてくることを確信できるようになるでしょう。やり始めましょう！ ギアを入れ替えて、アクセルを踏み込みましょう。

ヴィクトール・フランクルは、人々を救うためにまったく新しい方法を生み出しました。彼は収容所から解放されてから、数十年にわたって行なっていたのです。彼は本を読むだけでなく、本を…多くの本を書いたのです。

考えてください。あなたのゴールを考え、それから、そのゴールに応じて行動を起こして行ってください。

---

**Uwe Boehm**

[uwe@bookmark-nlp.de](mailto:uwe@bookmark-nlp.de)

## 30 あなたのストレス耐性を向上させる バイオハッキング

バイオハッキングであなたの神経系のバランスを整え、  
健康を増進させよう

ザビエル・ピルラ・ロレンス スペイン

### あなたの身も心も良い状態に保とう

NLP は、驚くべき方法で私たち自身による脳のコントロールを可能にしてくれる素晴らしいツールです。天才リチャード・バンドラー博士に感謝します。私たちには、何を考え、何を感じ、何をするのか選択する方法があるのです。

しかし、それは常に真実なのでしょうか？科学は、私たちがマインドや感情をそれ以上コントロールできない限界があることを伝えています。それは私たちの生理機能です。

NLP の父は、よく言っています。私たちのマインドは運転を必要とするバスのようなものであり、あなたが自分の脳をどうコントロールするかを学ばなければ、あなたはバスの最後列に座って、誰かがあなたの代わりに運転しているようなものなのだ。

しかし、バスは手入れの行き届いたエンジン、適切なブレーキ、十分な燃料を必要とします。適切に管理しなければ、どんなにあなたが NLP を知っていても、私たちの脳は単に状況に対処することができないのです。

バイオハッキングとハート・コヒーレンス（心拍リズムの調和を取る手法）のテクニックは、偉大な NLP の力を使えるように、私たちの脳を最高の状態にす



ることを助けてくれます。それらによって、私たちの身体全体、とりわけ私たちの脳に役立つように助けられるのです。

もしあなたが、エネルギーが無いと感じる、不安に苛まれる、よく眠れない、あなたの思考にフォーカスしたりコントロールしたりがうまくできないなど感じるならば、この情報は大いに役立つでしょう。

## 今、史上最高に、あなたの健康が重要です！

あらゆることが不確かだったり、あるいは、あなたが人生においてさらに数マイルも先に進むことを求められていたりする時期において重要なことは、あなたが真夜中にオイルを燃焼させずに、身体を最適化することによって、あらゆる状況で成功し、そこからあなたが最高のものを得られるようにしていくということです。

今あなたが困難な時期に直面している、仕事に過剰な負担がかかることがよくある、あなたの感情と思考をコントロールするためにNLPを最大限に活用したい、そのいずれであろうとも、あなたがこれから学ぼうとしていることが役立つことに気づくでしょう。

## 最善を尽くす。だから、あなたもそうしませんか？

今日では、アスリート達は皆、神経系の健康管理をしています。なぜなら完璧なバランスなしでは、高いパフォーマンスを達成することは不可能だからです。

管制官、警察官、軍人、民間パイロット、そしてバイオハッカー達（生命を最適化する技術を使う人々）は、HRV（心拍変動）を計測しています。なぜなら、それがあなたの健康を管理する上でベストな方法の一つだからです。

アメリカにおいて何百人もの警察官達を研究した結果、彼らはDV（家庭内暴力）の事件に介入した後に心拍数が上昇し、その後数時間にわたり異常な高さが維持されるということがわかっています。

これからあなたがこの章で探求しようとしているツールのいくつかを彼らが学んだことで、心拍数を下げ、低く保ち、瞑想やマインドフルネスの手法を使わなくても、パフォーマンスと幸福感を向上させることができました。これは単純に科学なのです。

## ストレスのメカニズムを理解する

なぜ心拍数を低く抑えることがそれほど重要なのでしょうか？ 魅惑的な神経系の世界へようこそ！ それがどのように機能しているかについて、ひとたび理解すれば、あなたはすぐにそのバランスを整えることができるでしょう。それによってあなたのマインドのバランスも整えることができます。

神経系の一部に、ANS（自律神経系）と呼ばれるものがあります。それは、あなたの内臓、特に心臓と肺などを制御する役割を担っています。バスの例に戻りましょう。ANSには、2つの部分、ブレーキ（副交感神経）とアクセル（交感神経）があります。

理想は、ブレーキを踏むたびに、アクセルは離して、スムーズに運転することです。けれども、ブレーキを踏みながら、アクセルも踏み続ける状況を想像したら、あなたはどんな旅を経験することになるのでしょうか？ おそらくガタついて不快な思いをすることになるでしょう。

私たちは大きなストレスを感じると、交感神経が働き、心拍数が上昇して、危険な状況に直面する準備をします。数千年前、それは完全に理にかなっていたことで、ライオンが目の前に現れたら、あなたは逃げるためにたくさんのエネルギーが必要でした。やがてライオンがいなくなると、副交感神経が心拍をゆっくり下げていき、あなたは休むことができます。

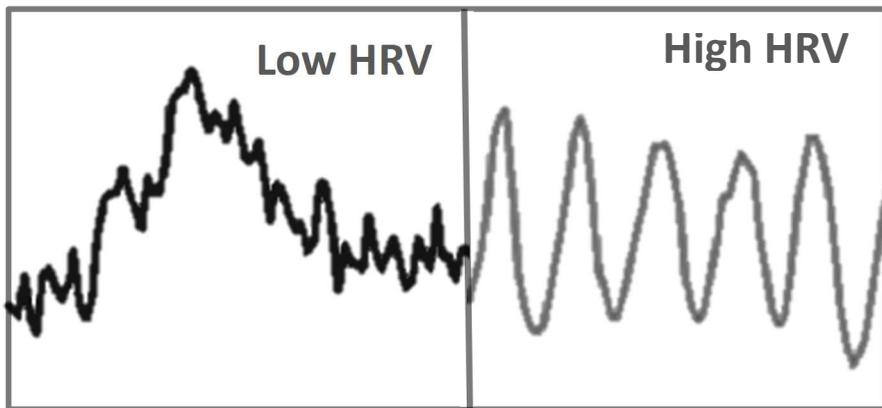
NLPは、私たちが脳の中でその映像や音を創造し続けている間は、危険が完全に消えてなくならないことを理解できるように助けてくれます。一日中、頭の中にライオンがいるようなものです。私たちの脳はそんな心のイメージに対して、まるで本物であるかのように反応するのです。ですから、交感神経は決して働きを止めることなく、アクセルは常にオンのままなのです。たとえ私たちの体がブレーキをかけようと試みているときでも。

## HRV（心的変動）：内なる平和の鍵

多くの人々は心臓がメトロノームのように規則的であると思っています。しかし、実際はまったく違います。私たちのANSが適切なバランスがとれていれば、あなたが息を吸ったり吐いたりする度に、心臓のペース（速度）は変化するのです。

なぜでしょうか？息を吸い込むことで鼓動を速くさせる交感神経反応が起き、吐き出すことでそれとは反対の効果を生み出すからです。ですから、より深く呼吸をすると、私たちの心臓は、呼吸の度に一層スローダウンするかスピードアップするのです。この心拍数の違いは、心拍変動と呼ばれ、私たちの健康の鍵となります。

前述のように、神経系のバランスが取れていないときは、すべてがうまくいかなくなります。大きくスムーズなスピード変化（深い呼吸）ではなく、心拍が短いスピード変化に切り替わっています。このグラフは、地震のパターンに似ています。



したがって、あなたがどれだけ良い休息をとれているか知る有効な方法は、心臓を計測することなのです。アスリートは、トレーニングの際にどれだけ強い負荷をかけることができるか決めるために毎朝 HRV を測ります。今日では、ほとんどのスマートウォッチやスマートバンド、あるいは携帯電話で HRV を計測でき、ストレスレベルをあなたが簡単に知ることができるようになっています。

## マインド - ハートコネクション（心と心臓のつながり）

脳と心臓のコミュニケーションが全体の 80% に上ることを知っている人はごくわずかです。科学者達によるこの発見は、心臓が単なるポンプであるという私たちの認識を、脳のパフォーマンスに劇的に影響を与える存在へと変えてくれます。HRV が低いと、私たちの脳の異なる 2 箇所に影響を与えます。

1. 大脳皮質に影響を与える（高次機能を司るところ）
2. 視床に影響を与える（思考を整理するところ）

したがって、HRVの低下は、不安、整理された思考の欠如、意志決定に関わる問題、混乱などを生み出す可能性があります。また、夜間の深い眠りや休息にも影響を与えます。あなたの休息が少ないほど、神経系の回復もしにくくなり、それが繰り返されることになってしまいます。適切なHRVなしでは、NLPを有効に活用すること、あるいは瞑想やいかなるリラックスのためのテクニックを実行することも非常に難しく、それほど私たちの心臓は重要であるということなのです。

## 回復力をバイオハッキングする

レジリエンスとは、ストレスやチャレンジや逆境に直面する中で、それらに備え、回復し、適応する能力のことです。では、どのように行うのでしょうか？

その鍵は、体内のあらゆるシステムは、ストレスから回復するための休息を必要としているということです。これは、あなたがジムに行くときにしていることです。あなたは、これ以上対処できないくらいまで筋肉に負荷をかけ、そして休ませます。でも、筋肉はただ休むだけでなく、将来より良く対処できるように、それまでの負荷がかかっていた活動に適応するのです。あなたは、自分の筋肉をよりレジリエンスがあるものに行っているのです！

同じことが私たちの神経系でも起こります。あなたの体をストレス状態から回復させれば、次はさらにうまく対処できるようになることでしょう。しかし、私たちは、それを実行する代わりに、考え続け、問題について考え、その結果、自らの中にストレスをつくり出してしまおうのです。

ですから、あなたがどんなに強靱であろうとも、遅かれ早かれ壁にぶつかることでしょう。それは、疲労困憊です。あなたの身体は燃え尽きてしまうでしょう。

鍵となるポイントは、ストレスからあなたの身体を回復させることです。3つの簡単な方法を行うことができます。

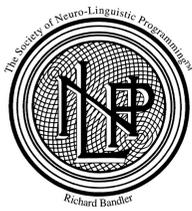
1. 50分毎に短い休憩を取る。（可能であれば横になる。副交感神経に作用します。）
2. 安らかな睡眠を取る。（適切な回復にとっても重要です。）
3. ストレッサーから離れ、脳と身体を休ませる「思考の休日」の時間を設ける。（1～15日）

ストレスがピークに達したあとには毎回、できるだけ早くストレスレベルを下げるのが重要です。それについてこれから発見していきましょう。

## 内側のバランスをバイオハッキングする 10 のヒント

これらのツールを活用して、あなたの神経系のバランスを取りましょう。

- 1.呼吸法（3つの“5”）**：5秒間吸って5秒間吐く深呼吸を5分間行いましょう。自動的に HRV が増加します。毎回ストレスのピークの後、そして寝る前に行うことがとても重要です。
- 2.感謝にシフトする**：愛と感謝のフィーリングが、交感神経反応を生み出します。ですから、今こそ NLP のスキルを活用して、何かたくさんの愛を感じられる、あるいは感謝の気持ちになれる心のイメージを創る時です。よりリアルに創れば創れるほど、そのフィーリングは強まっていきます！
- 3.深く休息する**：就寝の1時間前からは、PC や携帯電話等の画面を見ることを避けてください。寝室の明かりや音もすべて消しましょう。夜は、激しい運動はせず、眠りに落ちる前に HRV の呼吸を実践しましょう。
- 4.脳を休ませる**：意図的に良いことを考え、リラックスした思考へ脳を転換しましょう。あなたの脳は休息を必要としています！
- 5.コールドセラピー（寒冷療法）**：低温に曝されることにより、迷走神経反応（副交感神経の代表的な神経）が引き起こされます。冷水に顔を浸す、あるいは、思い切って冷たいシャワーを浴びます。最初のショックのあとに、リラックスしていることに気づくでしょう。
- 6.無呼吸**：数秒間、呼吸を止めると（息が詰まるのではなく、常に快適な状態を保ちながら）副交感神経反応が起こります。
- 7.没水法**：水に体を沈めると、自動的に副交感神経反応が引き起こります。ですから、心地よいお風呂やジャクージに入るか、海やプールに浸かりましょう。
- 8.脳に希望を与える**：もっともパワフルな心のツールの一つは、より良い未来に対して希望を持つことです。それは交感神経を落ち着かせ、あなたの心に安らぎを与えます。
- 9.目的**：もっともバランスを図る体験の一つは、あなたが自分自身の人生の目的を理解した時にもたらされます。どのようにあなたが他者に貢献できるか、より良い世界にするためにどうしたら役に立てるかなどについて考えてください。
- 10.カフェインを控える**：カフェインには有益な効果もありますが、適切な休息が不足していることを気づかせないようにし、過剰な交感神経反応を引き起こします。また、あなたの睡眠の質にも影響を及ぼします。朝、疲れを感じるなら、カフェインを摂り過ぎるよりも、どのようにしたらより良く休息を取って、ストレスを軽減できるかを見ていきましょう。



# NLP

FOR THE WORLD

ですから、もしあなたが長距離や急斜面で、バスを運転したいなら、あなたの車両を整備し、エンジンを素晴らしい状態に保つ必要があることを覚えておいてください。

今日では、あなたが最高のパフォーマンスを発揮できることがいっそう重要になっており、これらのツールはそのための助けになることでしょう。ぜひ実践してください！

---

**Xavier Pirla Llorens**

*Licensed Master Trainer of NLP & Biohacker*

*Spain*

## 31 あなたの人生を、より軽く明るくする方法

あなたが笑顔で、さらに幸せを感じられるための5つのステップ

白石 由利奈 日本



2020年は、予想を超えて、未曾有の世界的な危機をもたらしました。この状況は、身体的、経済的な問題だけでなく、恐れ・不安・パニック・うつ・暴力・自殺といった精神的な問題の原因ともなっています。

そして、私たちがもしそのような精神的な問題を無視したり抑圧しようとしたらすれば、状況はさらに悪化することでしょう。

コロナウィルスは、見ることも触れることもできないものです。そのことが、私たちが脅威

を感じる理由の一つでもあります。そして、私たちの内なるステイト（意識状態）、感情、フィーリング、思考もやはり見ることも触れることもできません。実際の所、私たちが人生を変化させることができるもっとも重要な方法とは、私たちの内なるステイトにアプローチすることから始まるのです。そうすることによって、私たちはずっと良いずっと明るい現在と未来を築き始めることができます。

私は、あなたにあなたの人生をより軽くより明るくし、また、この状況が起こる前よりも、幸せで、健康で、成功した状態になるための5つのステップをご紹介します。

あなたが休暇でどこかへ旅行に出るときのことを考えてください。あなたは、どこに行きたいかを決めて、何が必要かをチェックし、交通機関やホテルを予約することでしょう。そして、あなたが休暇

について考え、五感を使って具体的にイメージすればするほど、あなたはワクワクしてくる。そんなことはありませんか？ それによってあなたの旅は、より楽しくスムーズなものになっていくことでしょう。

これは私がご紹介しようとしているステップと共通したプロセスです。あなたが何を本当に望んでいるのかを知り始めることをし、あなたが持っているリソース（資質）や何を準備する必要があるのかを確認し、さらに鮮明なイメージを描いて、あなたのゴールに向けて行動を起こすということです。

私の NLP の受講生の 1 人である Ken さんは、50 代になる会社の役員です。

彼は、2011 年、日本において 15,000 人ももの命が奪われた大震災に見舞われました。幸い、Ken さん自身も家族も無事だったのですが、彼らの美しい家は巨大な津波に飲み込まれてしまいました。それ以降彼らは、自分たちの生活の復興のために奮闘努力し、本当に頑張っていて働いてきました。

数年たって、彼らはまた別のチャレンジに見舞われることとなりました。Ken さんは、ステージ 4 のガンと診断され、余命 3 ヶ月の宣告を受けたのです。彼の家族は途方に暮れ、絶望しました。しかしその後、Ken さんの奥様が彼に NLP を学ぶことを勧めたのです。NLP が彼の助けになるのではないかと考えたからです。

NLP を学び、活用していく過程で、彼は自分の子供の頃の夢を思い出しました。彼は、人が問題を解決し、より良い人生を送れるようにサポートすることがしたいと思っていたのです。実際の所、彼は常に協力的であり、多くの人からアドバイスを求めて彼の所に相談に来ていました。彼はワクワクした声で言いました。「僕は、いろいろなことでずっと忙しくて、自分の夢のことを長いこと忘れていたんです。でも自分の夢を思い出した今、自分が生きることができるようなら、本当にそれについて何かしたいと思っています。もし僕が病気になるらなかったら、これを思い出すこともなかったでしょう。だから、今は起きたことに感謝すらしているんですよ」

診断から 1 年半、彼は今も生きており、そして、ガンが寛解したのです。今や彼は元気に自分の夢を叶えることをしています。

## あなたの人生をさらに軽く明るくするための5つのステップ

### 1. あなた自身についてもっと気づくようにする

ただ深呼吸をし始めましょう。いくつかの思考が浮かぶかも知れませんが、ただ受け入れて手放していきます。しばらくあなたの呼吸に意識を向けて、どのように感じているか気づくようにします。

### 2. あなたのゴールと方向性を設定する。

休暇の計画を立てるように、あなたがどこに向かうかを定めることは重要です。そうするために、以下の質問に答えましょう。あなたの回答は肯定的にする必要があります。（例：病気にならない ⇒ 健康状態を保つ）

- 何を望んでいますか？
- どんな人になりたいですか？
- 何をしたいですか？
- この状況から得られる最善で理想的な成果はどのようなものでしょうか？

### 3. あなたのリソースをリストアップする

リソースには、内側と外側の2種類のリソースがあります。できる限りたくさん書き出しましょう。

- 内側（例：長所・スキル・テクニック・知識・経験・身体の状態）
- 外側（例：友人・家族・ペット・応援してくれる人・お金・資産・環境・国）

### 4. あなたの最高の成果のイメージをつくる。

あなたのリソースをすべて活用しながら、あなたの最高の未来のイメージを作ります。

何が見えますか？何が聞こえますか？何を感じますか？どんな香りや味がしますか？

それから、それらのイメージをさらに魅力的にしていきます（例：より大きく、より明るく、より軽く、より良いフィーリング・音・声・香り・味）

### 5. 行動を起こす

あなたのゴールや望ましい方向性に近づくために何ができるでしょうか？



ほんの小さな一歩でも大丈夫です。ただ、それをスタートさせて、あなたが達成できたことを祝福していきましょう。

このプロセスを実践し続けることで、あなたが予想していたよりも、はるかに遠くまであなたは到達していることに気づくことでしょう。

これらのステップをあなたの家族や友達や同僚とシェアすることで、お互いのリソースやゴールや方向性を発見していきましょう。

Kenさんのストーリーから見られるように、困難な時期とは実際には、あなた自身について、また、あなたが役立てられる内側や外側のリソースについて認識するための素晴らしい機会となります。あなたの方向性をより明確にし、ゴールに向かって、信念と決意を抱きながら進んでいくための助けになるのです。

リチャード・バンドラー博士は言っています。「この世界をより良い場にするために、私たちにできるありとあらゆることがあります。でも、まずは自分自身からスタートしなければならないのです」と。

さあ、皆がそれをし始めたら、この世界はどのようになるか想像しましょう！

この状況が終息した際に「未曾有のチャレンジだった。そして、私たちは未曾有の美しい世界を創造することができたね」と言えるようになることを願っています。

そして、あなたも今からスタートすることができるのです！

ありがとうございます。

---

## **Yurina Shiraishi**

*The Society of NLP™ certified NLP Master Trainer*

*Japan*

*Instagram: yurinash21*

*Facebook: yurina.shiraishi.7*

**NLP**  
FOR THE WORLD

---



  
  
**NLP**  
**FOR THE WORLD**

