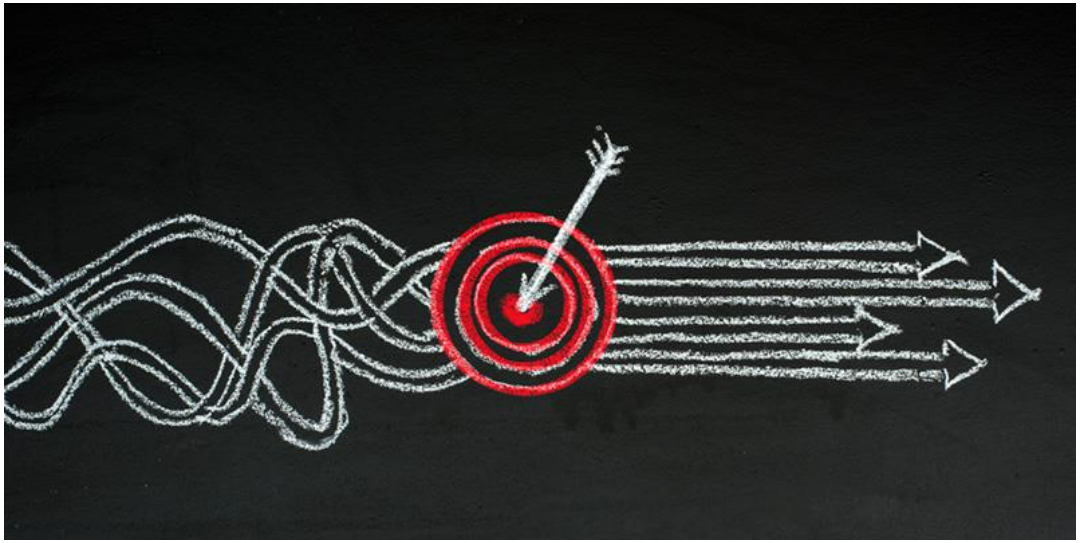
第14回 人生を圧倒的に好転させる ゴール設定 5つの条件

セルフコンパッション体感講座

ゴール設定が人生を決める

- ゴールがないと人は死ぬ
- 目的があるから、明日を生きる意味がある

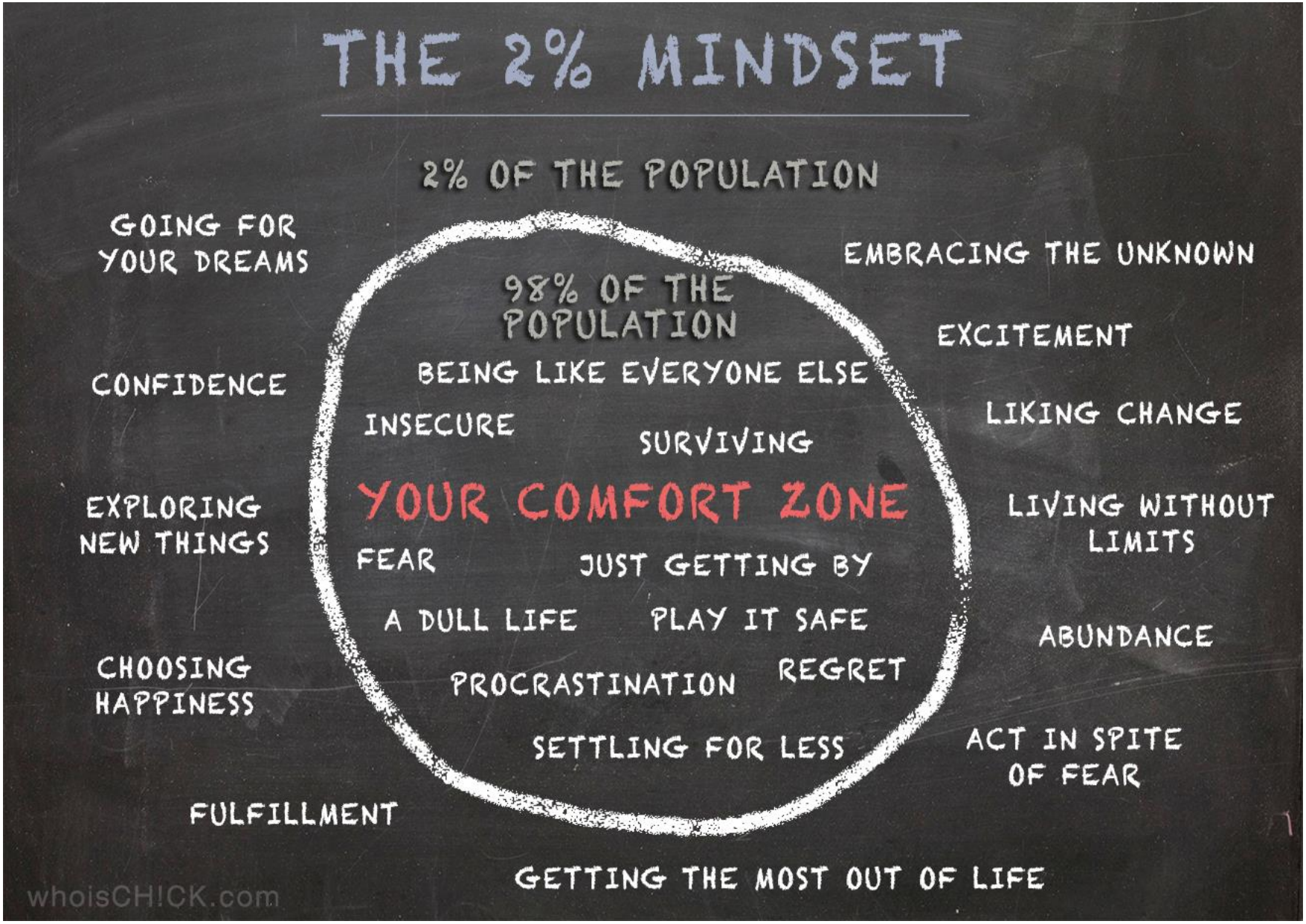


ゴール実現を阻むもの

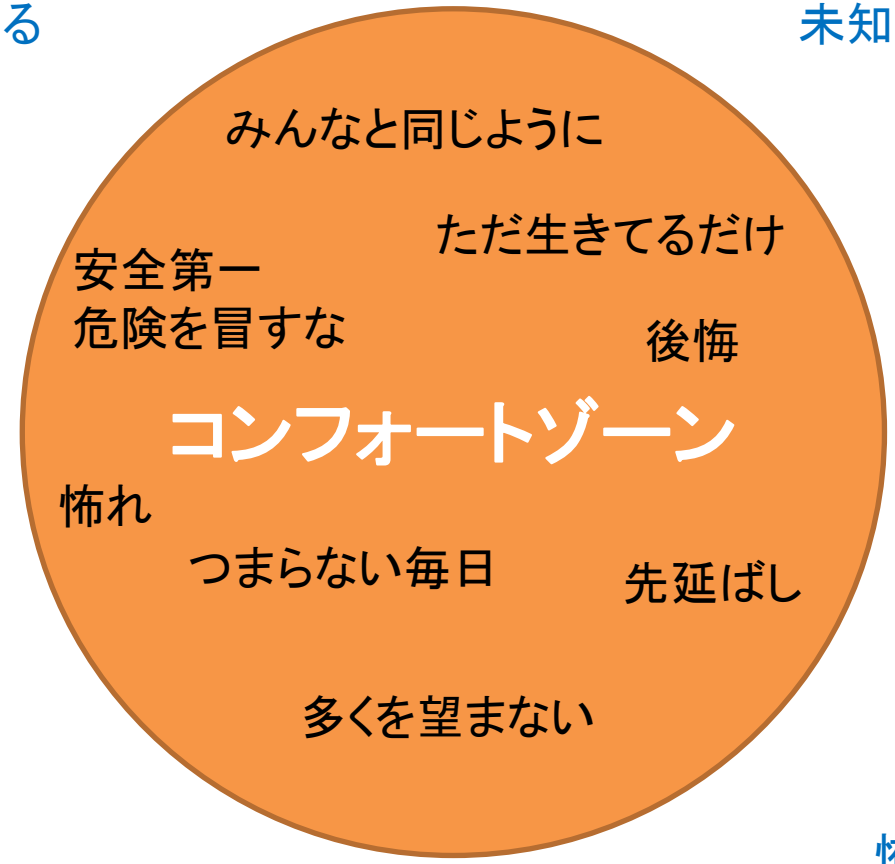
- **ホメオスタシス**（homeostasis）

生体が変化を拒み、一定の状態を維持しようとする働きのこと

- 心のプロセスでいえば、「コンフォートゾーンから出ない方がいいよ」「現状に留まってた方が安全だよ」という働き


THE 2% MINDSET
2% OF THE POPULATION
GOING FOR YOUR DREAMS
EMBRACING THE UNKNOWN
98% OF THE POPULATION
EXCITEMENT
CONFIDENCE
BEING LIKE EVERYONE ELSE
LIKING CHANGE
INSECURE
SURVIVING
YOUR COMFORT ZONE
EXPLORING NEW THINGS
LIVING WITHOUT LIMITS
FEAR
JUST GETTING BY
A DULL LIFE
PLAY IT SAFE
ABUNDANCE
CHOOSING HAPPINESS
PROCRASTINATION
REGRET
SETTLING FOR LESS
ACT IN SPITE OF FEAR
FULFILLMENT
GETTING THE MOST OUT OF LIFE
whoisCHICK.com

2%の勇気のマインドセット



やりたいことをやる

自信

新しいことを
試してみる

幸せを選ぶ

充実感

人生を味わい尽くす

怖くても行動する

豊かさ

制限しないで生きる

変化が好き

ワクワク

未知の世界を受け入れる

ゴール設定の５つの条件

1. 目的と目標は違う
2. ゴールは本当にやりたいこと
3. 現状の外
4. 時間は未来から過去へ流れる
5. ゴールはいくつもあっていい

日々アップデート

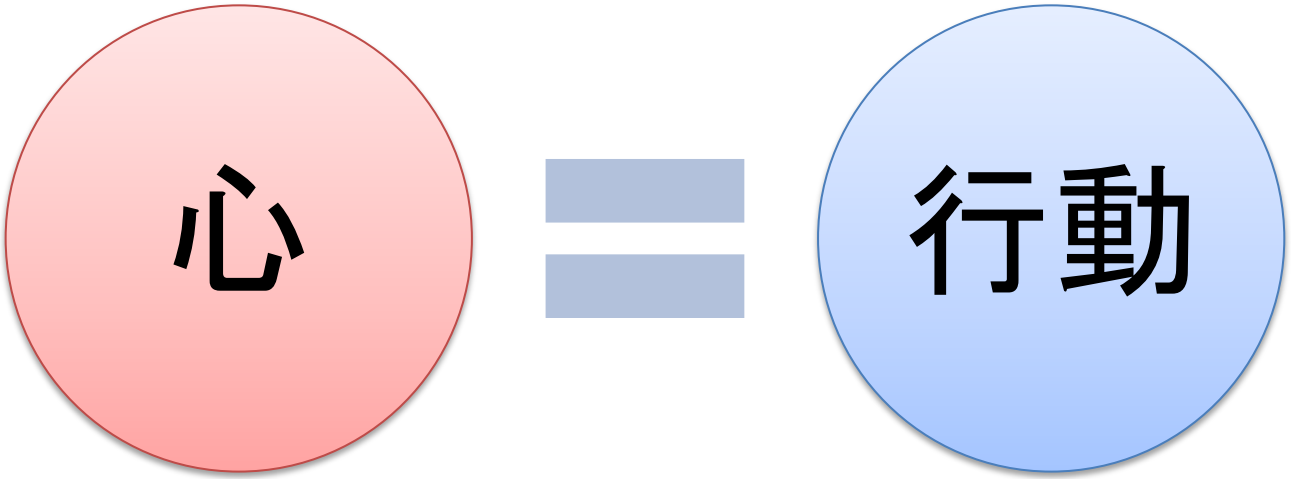
１．目的と目標は違う

- 目的:**【何のために】**という大きなテーマ、ビジョン、使命みたいなもの

- 目標:それを実現するために、仕事や様々な活動の結果を思い描いてプランを立てる。

- 目標がTo do listになっていないか、チェック

自分の生き方（目的）と
自分の活動（目標）が直結していることが
自分らしい幸せにつながる



なぜゴールが大切か？

- ゴールをどこに置くかで、見えるもの、経験することが変わってくる
- ゴールを設定すると、脳が必要な情報を得ようと、勝手に動き出す

ゴールやビジョンを持つことで、
思考が変わる
思考が変わると、行動が変わる
行動が変わると、習慣が変わる
習慣が変わると、成果が変わる

高いゴールほど、エネルギーを生む！

- 「なんのため」にそれを達成したいのか
- なぜ、それが自分にとって大切なのか

- 遠くを見れほど、目先の困難は小さくなる

2. 本当にやりたいこと

- 本当にやりたくないと、エネルギーが出ない（笑）

- 本当にやりたいことの定義
  - **寝ても覚めてもやりたくてしょうがない**
  - **これをやらないと死んでも死にきれない**

やりたいこと＝好きなことx得意なこと

本当にやりたいこと＝
好きなことx得意なことx大切なこと

八木仁平『世界一やさしい「やりたいこと」の見つけ方』人生のモヤモヤから解放される自己理解メソッド

3つのモチベーション

1. **Have to**
2. **Can do**
3. **Want to**

- Want toが一番、エネルギーが出る
- Want to culture vs have to cultureの企業の利益率を調べるリサーチ　756倍の差！

https://www.excite.co.jp/news/article/B_chive_coaching-eigyou5/

やりたいことをやろう
死ぬときに後悔しないように！

- 末期患者を看取ってきたブロニー・ウェア

『死を目前にして人が最も後悔する5つのこと』

https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2012/feb/01/top-five-regrets-of-the-dying

そのうちの2つが、

もっと自分らしく生きれば良かった

もっと自分を幸せにしてあげればよかった

- 自分を幸せにすることに、もっと欲を持っていい
- 本当にやりたいことは、人に言わなくてもいい

人に言ったとたん、「やらなくちゃ」「認められなくちゃ」って、プレッシャーを感じることがあるから

- **制限しないで望むことを、自分に許可しよう！**

3. ゴールは現状の外

- 現状の外の定義：
  - 今の自分のままでは、絶対に不可能なこと
  - 今までのやり方じゃ、絶対いけない
  - 具体的な達成方法がまったくイメージできない
  - ゴール達成のやり方や戦略が、全然分からない！
- **挑戦しがいのあるゴールで、初めて眠ってる本領が発揮される**

- Want toでゴールを考えるのは大事だけど、Comfort Zone内の可能性がある

- だから、Want to且つ、現状の外、が大事

現状の外のゴールを考える時のポイント

現実は、一切無視！

- 想像は創造の始まり
- 心に思い描けないことは、現実化しない

- 自分は「創造主」

自分が本当に望むことに思いを馳せる
自分の夢を想像することを自分に許可する

- すべての変化は、内側から外側へ向かう

4. 時間は未来から過去へ流れる

- 時間は過去から未来に流れるのが普通
- **でも、過去にできなかったことを基準にすると、自由に、望めなくなる**
- **自分で自分の可能性に制限かけてしまう**

  例：前にできなかったことは、次もできない

ゴールの世界にいる
未来の自分を基準にする

- ゴールの世界にいる自分から、今を見る

「ゴールの世界の自分なら、今何をするか？」

5. ゴールはいくつもあっていい
日々アップデートしていい

- 毎日ゴールのことを考える
- いつの間にかゴールのことを意識しなくなって、忙しい日常に埋もれないようにする
- 忘れるレベルでは、実現しない
- 日々考えると、大きなゴールと今をつなぐ、中間ゴールが見えてくる
- 中間ゴールがクリアじゃないと、モチベーションが下がる

ゴール設定の５つの条件

1. 目的と目標は違う
2. ゴールは本当にやりたいこと
3. 現状の外
4. 時間は未来から過去へ流れる
5. ゴールはいくつもあっていい

日々アップデート