

# 第19回 ゴール実現が 苦しくなる時に・・・

セルフコンパッション体感講座



# 1. ゴール設定や実現のプロセスが苦手

理由を探ってみる！

- ① やりたいことがハッキリしない
- ② ゴールを決めると苦しくなる
- ③ 幸せになることへ罪悪感を感じる



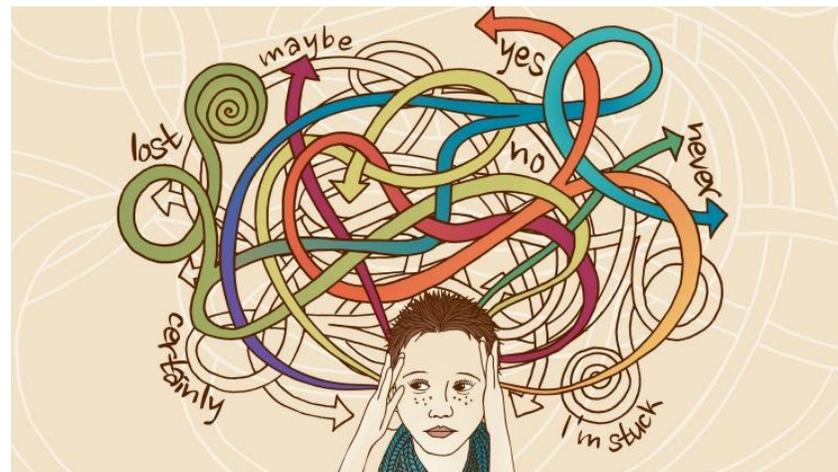
# ① やりたいことがハッキリしない

- 成功データの情報量が足りないと、やりたいことがハッキリ見えず、気持ちが盛り上がらないことがある
- 今まで自分を抑えてきた人は、自分のやりたいことがよく分からない傾向がある
- 「やりたいことをハッキリさせる」ためには、根本的に、**自分**  
**とつながる練習**をする
  - 自分に意識を向ける頻度を、もっと増やす

## ② ゴールを決めると苦しくなる

よくある3パターン：

- (1) 細かく考えすぎて嫌になる
- (2) ゴールがプレッシャーになる
- (3) そもそもあまりモチベーションを感じない



## (1) 細かく考えすぎて嫌になるパターン

- ① 何を考えてるのか、全部書き出して、**頭の中を見える化**する  
「失敗しないように」「損しないように」とか、怖れてることがあるはず
- ② 「失敗したら、どんな嫌なことが起こると思ってるのか」  
「できなかつたら、どうなると思ってるのか？」  
**何を信じてるのか、明確にする**
- ③ 「**本当にそんな嫌なことが起こるか？**」自分に聞く。

## (2) ゴールがプレッシャーになるパターン

もともとは自分が望むゴールだったのに、いつのまにか「～しなくちゃ」と義務になったり、「できなかったらどうしよう」という不安になったりする

アファメーションを、「～してもいい」と許可にする

「～できる」と断言すると、「～しなければ」とプレッシャーになりがち

※ 第17回を参照

**OK!**

### (3) そもそもあまりモチベーションを感じないパターン

**本当に自分がやりたいことなのか、再チェック！**

そのゴールを望んでいるのは、あなたのため？

それとも、他の誰かにとっていいこと？世間的にいいこと？

もしくは、上の2つの理由から、モチベーションが下がってるのかも

その時は、**なんでそのゴールが自分にとって大事なのか、原点に戻る！**

### ③ 幸せになることへ罪悪感を感じる

- 意外に多いのが、苦勞した親を見てきて育った人は、幸せになることに、どこか抵抗感がある
- 苦勞した親を置き去りにするような悲しい罪悪感が、幸せになることを阻んでいる

※ 18回でシェアしたわたしの話「親よりも幸せになることへの罪悪感」を読んでみてください

この根は深く複雑なので、全員にわたしの経験が当てはまるわけではないですが、参考にはなるかも。

## 2. やりたいことが見つからない、ハッキリしないときの実践

実践1 : エフィカシーを高める4つのコツ

実践2 : 小さく始める

実践3 : いつやめてもいい気持ちで気楽にやる



# 実践1：エフィカシーを高める

(第15回を参照)

## 1. 成功データ量を増やす

～今できるところから情報を集めてみる

## 2. ミラーニューロンの発火

～あなたのゴールをすでに実現してる人に会う、そういう人が集まってる環境・グループに入る

## 3. 過去にできたことを見つける

～自信がなくて、心から望めない場合は、過去にできたことを思い出す。「あの時、これができたんだから、きっとできるかも～」

## 4. 他の人にできることは、自分にもできる（同じ人間だから！）

～自分が興味があることに敏感になって、いろいろ試してみる

## 実践2：小さく始める

最初からハードルが高いと、誰でも始めるのが辛くなります

**小さく始めてみる**のがコツです

小さく始める、というのは、努力なしでできるレベル(笑)

# 実践3：いつやめてもいい気持ちで 気楽にやる(笑)

「やり始めたら続けないといけない」というプレッシャーがあると、続けることが辛くなる

「いつやめてもいい」って気持ちで続ければラクに続けられる(笑)

いったんやめて、再開してもいいし、ゴールは日々アップデートしていい

3日坊主も続ければ、継続(笑)

やりたいことを見つける目的は  
一度きりの人生を楽しむため！

**わたしたちは、楽しむために生まれてきた**  
苦しむためではない

「今を楽しんでいるか？」  
それを忘れずに、楽しんでやっていきましょう！

やりたいことをやってるときは、少々苦しくても楽しい！  
**ただ苦しいだけの時は、何か本心からズレてるか、何か大事なことを  
忘れてる**

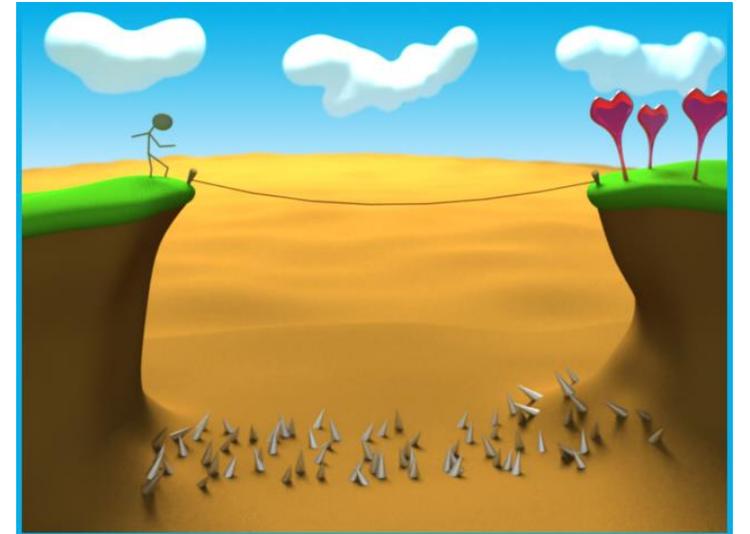
### 3.夢に向かうのが、何となくこわい時

やりたいけど、こわい  
どこか引いてる自分がある

そんな時は、

**実現すると不都合なことを書き出してみる**

何かマイナスイメージなことや、怖れていることがあるのかも！

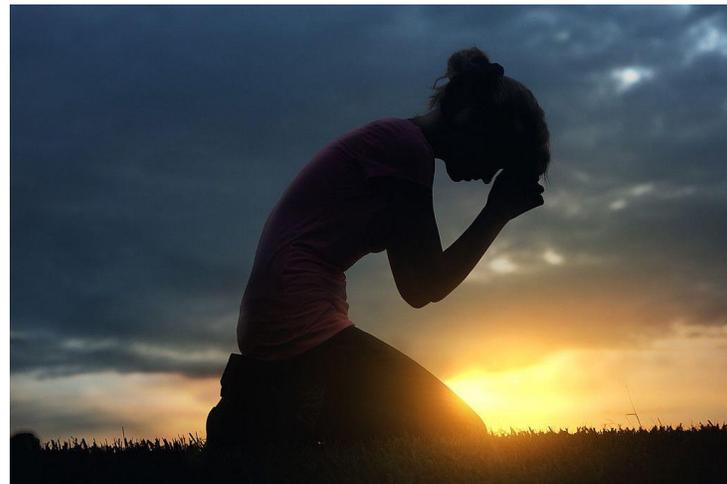


## 4. 強く願った方がいいのか、手放した方がいいのか？

「強く願うのがいい」と言う人もいれば、「願えば願うほど執着が大きくなるから、強く願うほど叶わなくなる」と言う人もいる

大前提は、**強く、強く、願う**

本気で心から強く望んでないことは、まず叶わない



# 願いを実現する 2ステップ

1. 願望を潜在意識に刻み込む。強く、強く、願う
2. その願望が、潜在意識に刻まれたら、手放す

どうしたら、手放す瞬間だって分かるのか？

目安の1つが、願望が叶った時と同じ心境や感情になる時

今すぐ叶わない願いは、強く願いながらも、天に任せて祈る

# 5. 願いを祈りに変える

祈りは、心からの発露

あなたにとって、  
本音で大切なこと、本当の望みを、  
日々、自分の奥底に染み込ませるように祈る

「わたしは、こう生きたい」  
「これをどうしても実現したい」

その願いが、あなたにとって、  
なぜ大事なのか、毎日、再確認し、願いを強める



## 6. 願いが叶わない時 . . .

ヘレンケラー

1つの幸せのドアが閉まると、  
別のドアが開くものだ

でも、わたしたちは閉まったドア  
ばかりを見続けて、  
開いたドアを見ていない

*When one door of happiness  
closes, another opens; but often  
we look so long at the closed  
door that we do not see **the one**  
which has been  
opened for us.*

*-Helen Keller*

Learn more at  
[SpiritualCleansing.org](http://SpiritualCleansing.org)



# 人生をふかんして見る

1つのことが叶わなかった時、他の何かが、  
きっと叶っているもの

1つの出来事には、必ず、プラスとマイナス両面ある

何かを失う時、他の何かを得ている

何かを得た時、他の可能性を失っている

両方ふかんする高い視点が、幸せにつながる

# 深い願いには、深い意味がある

ユング：「最も深い願いは、あなたの神さまの部分に通じる窓」

時に願いが叶わないように見えるのは、なぜか？

それは、より深く願えるように、より強い人間、より深い人生を  
生きれるように、なっていくためかもしれない。

# 自分への信頼を育てる期間

*Believe in  
Yourself.*

願いが叶わない期間があるからこそ、「自分には無理」というあきらめる弱気と向き合い、「必ずできる」という確信を、自分の心の奥底に刻み込むことができる

**すぐに叶わないからこそ、「自分を信じる」ことに挑戦できる**

もしも結果、願いが叶わなくても、その願いがあったことによって、得たこと、成長したこと、心から腑に落ちる答えが見つかるまでは、歩みを止めないことが大事

願いが、今、叶っても叶わなくても、「自分は幸せだ！」と  
言い切れる自分をつくっていきましょう

