

2018/07/19 自己肯定感

今回のグループコンサルのテーマは
「自己肯定感」です。

「自己肯定感」という言葉を聞いたことがありますか？

なんとなく意味はわかるけど、
不動産投資になんの関係があるの？
とを感じるかもしれません。

しかし、実は密接に関係があります。

私は、2007年に経済的自由を手にし、サラリーマンをやめ、
自由な時間を手にしました。

その後、当会のコンサルティングや
趣味のトライアスロンなど様々なことを通じて、

今までに多くの業界の成功している方と
そして、そうで無い方と話をしてきました。

不動産投資に限っていうと、
延べ1000名を超える人を見てきましたので、

恐らく、これほどまでに多くの方の
成長過程を間近でみている人間は、そうは居ないと思います。

その中で決定的に感じるのは、
「自己肯定感」が高いと、
周りを大切にして、応援してくれる人が増えます。
その結果、何をしても成功する可能性が高く、
そして、幸せを感じることができるということです。

一方で、
「自己肯定感」が低いと、自分を否定しますし、
同時に他人も批判したり攻撃したりします。

その結果、自分を応援してくれる人が少なくなり、
当然ながら、成功する可能性が低くなります。

なにより、もし成功したとしても
いつも心が満たされず、枯渇していて、
【幸せ】にはならないのです。

こう考えると、不動産投資に限らず、
「自己肯定感」は、
人生の中で最も重要な要素かもしれないとさえ思います。

実は、私自身「自己肯定感」が
それほど高くありませんでした。

それを、どう見方を変えたのか、
どう意識付けをしたのか、
どう注意の方向を変えたのか
など、

その、非常に重要な「自己肯定感」について、
いろいろな切り口で見て、
少しでも「自己肯定感」が高められるよう
ガイドしました。

まずは、「自己肯定感」という概念だけでも理解すると
かなり、楽になると思いますし、意識が変わります。

ぜひ今後の参考にしてください。

なお、
今回は「自己肯定感」という
【自分の感情】がテーマになりますので、

今回のグループコンサルでは、
理論や知識、体験談だけではなく、
エクササイズを実際に行いました。

なぜなら、自己肯定感を高めるには、

まず「不安や心配事に使っている注意」を解放して、
「自由な注意」を回復する必要があります。

理論だけより、実際に体験した方が気づくことが多いからです。

そこで、下記にウォーミングアップのエクササイズを記載しましたので、
音声を聞く前に、まずはご自分でやってみてください。

<注意を解放させるエクササイズ1>

1)
よく心配する事柄を選んで、
その心配に導かれていく思考の順序を略述する。

2)
その心配に繋がっていく思いや考えを
一つずつ順番に思い描いていき、
心配が薄れていくまでそれを繰り返す。

- 所用時間：5分以上
- 期待される成果：エネルギーの回復

<注意を解放させるエクササイズ2>

1)
あなたの未完の計画を全部書き出してリストを作成する。

2)
リストの項目に優先順位を付ける

- 所用時間：30分以上
- 期待される成果：注意力の回復

=====

■今回の音声を聞くメリット

- 自己肯定感とは、そもそも何か・・・。
他人との比較、承認・賞賛が必要な自己評価や自尊心ではなく、自分自身を慈しみ、純粹に肯定していること。
根拠はいらないことがわかります。

- 自己肯定感が低いことによるデメリット・・・。
他人の目を気にし、承認欲求が強く、他人を下げることで自分を満たそうとする。

成功はしても、常に枯渇して終わりが無い状態。
幸せ感がなく、周囲を不幸にしていくことがわかります。

- 低いことによるメリットは・・・。
被害者意識が強いため、責任を取らなくていい、気楽さがあること。
何くそ負のパワーによる集中力と我慢強さで、事業の初期段階では成功することも。個人競技には向いていることがわかります。

- 自己肯定感が高いことによるメリットは無限・・・。
他人からの親切は素直に受け止め、感謝。失敗してもくじけず工夫。
承認欲求も強くなく、他者奉仕の精神で、人間関係良好。

自分への応援団ができていくこと。運がいい人には、自己肯定感の高い人が多いことがわかります。

- 10～12歳頃までに培われてしまう自己肯定感。
自我が芽生えてからでは、コントロールしにくい難題への対処が少しずつ理解できていきます。
- 両親・学校・テレビなど、根深いところで培われていく経験・・・。
「安心安全、信用できる」と「危険、裏切られる」、
両極端の「信念のフィルター」。
当たり前、皆そう、当然そうと、意識にもない状態でできてしまう
「透明な信念」の概念が理解できます。
- 「過去は存在しない」－脳科学的には過去は自分で再生産しているに過ぎないこと。
「意識すること」－こんな風に考えても構わないと、自分で決めてしまうこと。
「注意をコントロール」－自動的な反応を手放す、丁寧にトゲ抜きする。
未完の計画をリスト化する etc.

自己肯定感を高めるための、いくつかの理論がわかります。

- avatar・ハリー・パルマー氏の「compassion エクササイズ」を簡易体験することができ、慈しみ、ハートが開いていくという感覚を味わうことができます。

■今回の感想

自己肯定感は12歳位の思春期位までに固まってしまう事。それ以降は、中々変化しづらい物である事。そうかそうなんだと感じました。

マインドマップはいつも凄くよく出来ていて、感心させられますが、今回のマップは本当によく出来ていて、自己肯定感の低い人をバラバラに分解して、浄化するにはどのようにしたらよいかのアプローチが提示してあり、すごく腑に落ちたというか納得しました。有難うございました。

おそらくこの自己肯定感を分解して、エクササイズに至るまでには、莫大な時間と労力を要したと思います。それを会員というだけで、その知見を頂き誠に有難うございます。

自分が気になっている職場のスタッフに、何等かのアプローチを、これを使ってしてみます。

もし人生に対する見方が変わって、その子の人生が輝きだしたら、こんな素敵な事はないですね。有難うございました。
(中部地方 ペンさん)

自分の中の不安要素・ブレーキを棚卸し、整理整頓、可視化することにより、心のブレーキが外れて取り組めるような気がしてきました。
(関東地方 げんさん)

自分の生い立ちや考え方など、自分を見つめなおす時間が大切なことがわかりました。

また、自分を理解することと、他人を理解することは、共通性があることに気づかされました。

今後は、じっくりゆっくり自分と向き合おうと思いました。

話は変わりますが、このようなコンサルを開いていただける会は他にないと断言できます。不動産投資に限らず、人として大きく成長できるテーマを考えていただき、たいへん光栄です。この会の会員で本当によかったと思います。ありがとうございました。
(関東地方 Mさん)

自分は小さな時には村社会の常識、会社に入ったら社畜の常識で、自分の肯定感を自分で否定していたと思います。

どうしようも無いことだと思っていたことも、こういった方法で少しでも解消できるのならば、絶対に取り入れるべきだと思いました。

自己肯定感のない父親を見て育った子供は、良い影響を受けるかといったらほぼ間違いなくNoだと思います。

ですので、今後はこういったワークショップなどに参加して、肯定感を高めて次の世代につなげたいと思いました。
(関西地方 ジャイヤンさん)

一見不動産投資と余り関係が無いように見える「自己肯定感」という言葉が、その人の人生観を集約した言葉で、不動産投資だけでなく、人生の幸福度に大きく影響することがよくわかりました。

難しいテーマを、分かりやすく、かつ具体例もいれてまとめて頂いて、とても密度の濃い時間でした。

この一時間だけで、不動産投資とは関係の無い一般の自己啓発セミナーの何倍も価値があるとおもいました。

グループコンサルのあと、自然と笑顔になるぐらい、心が穏やかになっていました。

私自身、余り自己肯定感が余り高くない人間でしたが、心に刺さったとげがいくつが取れたことにより、大きく改善したと思っています。

自己肯定感を高く保つことを、自分の日々の目標に入れて、

気を付けたいと思います。ありがとうございました。
(関東地方 パンダさん)

今までの自分にはない「嫌なこと」への捉え方でした。
「過去」は脳科学的には存在せず(脳の中には無い)
今、過去の記憶を使って再生産しているだけというのは、
納得させられました。

逆に言うと、「作り直さない」という選択肢もあり、
それを行うことで、自己肯定感を高めていくことに繋がられるのが、
逆説的ですね。「信念の棚卸」をぜひやってみます。
(関東地方 KAZさん)

村田先生の実話、この人になら裏切られてもいいわ、
という話が心に響きました。
(東北地方 akekobaさん)

自己肯定感をはき違えると独りよがりになる
危険がありますが、本当の自己肯定感是他者を
慈しむことができるものだと感じました。

自分に知らず知らず刻み込まれた信念が、
考え方の問題ではないということは、新たな発見でした。
(関東地方 オオクワさん)

何かを始める初期においては、自己肯定という
正のベクトルを持つエネルギーのみならず、
劣等感や羨望、屈辱感等といった負の感情も
物事を前に動かす力を持ちうるという話は面白かった。

もちろん、プラスの感情だけで常に前向きに
進んでいくことができればそれが一番であるし、
できればそうありたいと思っていますが。

”そうでなければならぬ”というフレームが
絶対的なものではないというサジェスションは、
少し余裕に繋がるのかなと。

あと、決断＝何かを受け入れる、肯定するという考え方。
ストーンと腑に落ちるところがありました。

自分で納得したのだから、そこから生じる結果は
甘んじて受け入れるという考え方は、
安易な他責指向と袂を分かち、責任感と自負を生み、
結果、成功への近道となるのだと改めて思います。

ありがとうございました。
(関西地方 MOLTA さん)