

# 夢実現コーチング 「コーチングのポイント」

2025年1月の夢実現コーチングは、「2025年 未来へ Go！」

「いつかじゃなく、今！ やりたいことは、今！ 未来へ Go！」です。



明けましておめでとうございます！

2025年の皆さんの夢、そしてこれから夢は、何でしょうか。

一人一人の夢が実現され、なりたい自分になれば最高ですね。人には、それぞれ違う力があり、自分にしかできないことがあります。自分にしかできない力を發揮し、自己実現を図るには、「今できることにベストを尽し、行動を起こすこと」が大切ですね。

しかし、いいと思っていても、なかなか行動できないこともあります。

では、どうやってすぐ行動を起こし、夢を実現させればいいのでしょうか。その鍵となるのが自分自身の潜在意識への働きかけです。心理学では、人間の意識には「顕在意識」と「潜在意識（無意識）」があると言われていて、潜在意識が95%以上を占めているというのが定説です。そして、「潜在意識は、夢を実現させるすごい力（自動目的達成システム・オートパイロット）を持っている」と言われています。

そこで、潜在意識に働きかけるコーチングの言葉の活用です。

潜在意識は、自分が口に出した言葉やつぶやきをよく聴いています。

その言葉のメッセージがダイレクトに脳（顕在意識）に伝わり、何度も繰り返して言うことで潜在意識にまで伝わります。そうすれば、潜在意識のすごい力が發揮され、夢の実現に近づきます。言葉は、未来スイッチです。

「いつかじゃなく、今！ やりたいことは、今！ 未来へ Go！」と言って、大人も子どもも自分の夢に向かって、まず行動を起こしましょう。