

夢実現コーチングのポイント

2月の夢実現コーチングは、

「可能性は無限大！ やればできる！ さあ、やってみよう！」です。

みなさん、可能性無限大スイッチがあるとしたら、押してみたくありませんか。

学力の可能性無限大スイッチ、運動能力の可能性無限大スイッチ、夢の可能性無限大スイッチ等、押したいスイッチばかりですね。

では、どうやって可能性無限大のスイッチを押したら良いのでしょうか。

それは、「やればできる！」と心から信じ切ることです。

心理学では、「やればできる！」、「自分ならできる！」と信じ切ること、潜在意識の可能性無限大スイッチがONになると言われています。

しかし、なぜ夢はなかなか叶わないのでしょうか。それは、メンタルブロックがあるからです。

メンタルブロックとは、やりたいことを心の中でブロックしてしまっているのです。つまり、自分自身で自分の夢をブロックしている状態です。自分の夢に対して、アクセルとブレーキを同時に踏んでいて、夢に向かって進めない状態です。例えば、「そんな高校や大学にいけない」(学力のメンタルブロック)、「そんなに試合で活躍できるわけがない」(運動能力のメンタルブロック)、「そんな夢叶うわけがない」(自分の夢のメンタルブロック)等、自分で自分の可能性に蓋をしているのです。

そこで、メンタルブロックを外して、自分で決めた限界を突破する方法があります。

まず、自分の夢や目標を紙に書いて、目につくところに貼ります。次に、その言葉を毎日見るようにします。最後に、夢や目標を書いた紙に近づきながら、その言葉を毎日声に出して言います。そうすれば、その言葉が潜在意識に届き、自分で決めた限界を突破して可能性無限大スイッチがONになっていきます！(周りの声かけも大切です)

