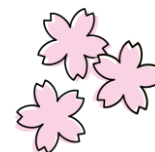


夢実現コーチングのポイント

4月の夢実現コーチングは、

「可能性は無限大！ 夢にチャレンジ！ 目標にフォーカス！」です。



2023年4月、いよいよ新年度の始まりです。頼にあたる風も暖かく、希望あふれる春になりました。暖かい春の日差しを浴びて、子どもたちも嬉しそうです。さて、新年度は、どんな1年になるでしょうか。子どもたちばかりではなく、大人も自分の可能性を信じて、夢にチャレンジしていきたいものです。

夢にチャレンジ！ 目標にフォーカス！

心理学では、脳には「自動目的達成システム(オートパイロット機能)」があるといわれています。ある目的を設定すると、それに関する情報を集め、そして目的達成のための行動を取り始めて、目的を達成するという脳のシステムです。

これは、車のナビゲーションシステムと似ています。人工衛星から自分の位置情報を得て、現在位置を把握し、目的地を設定することで目的地までのルートが検索されます。試しに、カーナビの目的地に「あのあたり」と入れようとすると、そもそも「あのあたり」という場所は検索できません。

東京スカイツリーに行きたいとしたら、「東京」だけでは代表地点しか検索されません。

つまり、脳の自動目的達成システムを使うには、はっきりとした具体的な目標を決め、「目標にフォーカス」して、「夢にチャレンジ」するための行動を取り始めることが大切なのです。明確な目標を持つとともに、それが実現したときの明確なイメージを想像することで、夢実現のスピードは加速します。目標にフォーカスして、夢にチャレンジする第一歩を踏み出しましょう！