

夢実現コーチングのポイント

5月の夢実現コーチングは、夢を実現させる言葉、

「未来予想図 夢はかなう！ DREAMS COME TRUE！」です。

みなさんは、自分の夢を未来予想図に描いたことがありますか。

ドリカムの名曲「未来予想図Ⅱ」には、次のような歌詞があります。

「ずっと心に描く未来予想図は、ほら、思ったとおりにかなえられてく。」

とてもいい歌詞で、メッセージ性があり心に響きます。

未来に起こってほしいことを言葉にしたり、「～になる」と未来日記に書いたりすることは、夢実現のためにとっても有効です。特に、自分の望む未来を具体的に心に描いたり、実際の絵にしたりすると、夢の実現が加速されます。それは、自分の言葉や心に描いた映像が、脳の顕在意識に伝わり、何度もそれを繰り返すことで、自分の潜在意識まで伝わり、夢ナビゲーションシステムがONになるからです。

多くのアスリートや金メダリストもこの方法を使っています。

子どもたちも大人も、自分の夢をはっきりと心に描いて未来を映像化し、言葉で「～になる！」と繰り返し自分の潜在意識に働きかけていけば、夢に近づいていくことでしょう。

まず、一日の未来予想図からです。朝から身の回りのハッピーにフォーカスしていろいろなことに感謝し、「今日は、いいことありそう！」と言葉で自分の未来に語りかけてみませんか。きっといいことが起こり始めることでしょう。

「夢はかなう！ DREAMS COME TRUE！」

