



eu

自分育成レッスン

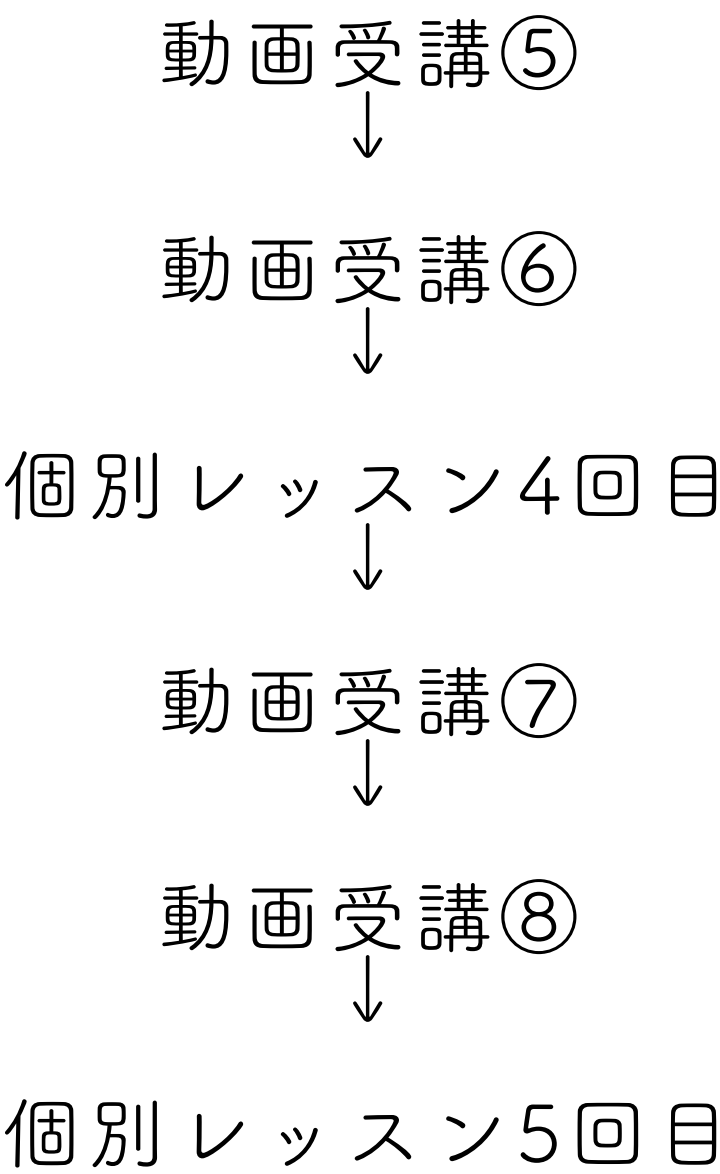
milieuwork0

Chapter2 『自分育成-理想を描く』

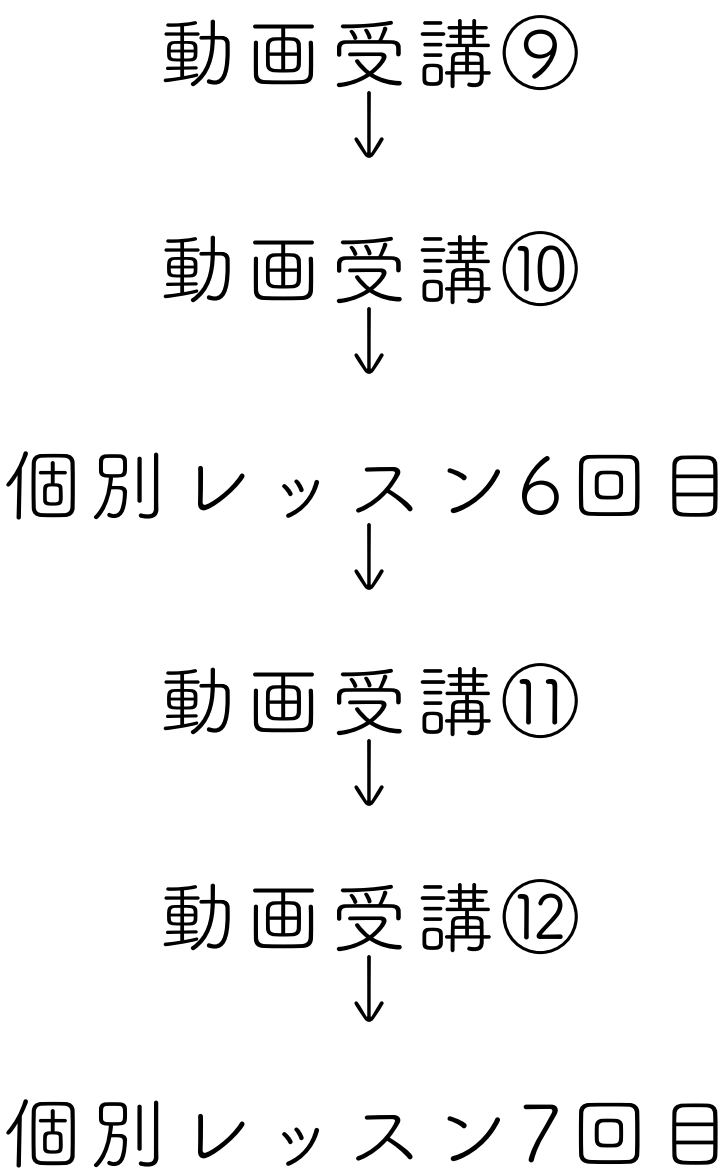


m

【2ヶ月目 / 自分育成】



【3ヶ月目 / 自分育成】



知識 1

| 理想(ゴール)を描くとは？

Chapter1では自然体(本当の自分)になるための【**自分理解**】を行いました。

Chapter2では、更に自然体で過ごせるよう【**自分育成**】を行っていきます。

最初のレッスンとしてあなたの“**人生のゴール**”＝“**理想**”を設定していきます。

milieuで考える【理想】とは、あなたが【**心から望んだ存在状態＝ゴール**】をいいます。

人は何かをスタートする時、欲しい物を手にする時、

うまくいように【イメージすること】から始まります。

理想の人生も同じです。理想を【イメージする＝描く】こと。

そしてそれを【**心から望み、創造する**】こと。

これを実践できれば必ず【理想の人生】を過ごすことができます。

知識 2

| 3つの力を活用する

【理想の人生】を手にするには、以下の3つの力を活用して実践していきます。

【①**想像力**＝情報源と共に理想を描き、信じること】

【②**創造力**＝①意図的に創り出し、具体的に”理想(ゴール)を設定する”こと】

【③**行動力**＝設定したゴールに向かって動くこと】

この**3つの力を活用して**【理想】を実現していきましょう！

～理想を描くためのお得な前提知識・その②～

『理想ってどうやって叶えるの？本当に叶うの...？』

もし現時点であなたがそう思う【理想】があるがあったとしたら、
実際に叶えるためには、②**創造力＝ゴールを決める(創造する)こと**。が最も大切です。

知識3

理想を叶える流れ2つの次元を理解する。

- 1. **物理次元** → 実際に手元にある物理的な世界、方法論
- 2. **情報次元** → 自身の想像で創り出す創造的世界、創造論

【理想】を叶える前提として下記【知識4】の仕組みを理解し
【①想像力＝理想を描きイメージすること】が重要。

『出来る、出来ない』は一切関係ありません。

この世界は実在するという前提のもとイメージ(想像)していきましょう。

知識4

創造を生み出す脳イメトレ

例：ペットボトルに入っている水の色を変える

物理次元で色を変える → 実際に存在する「絵の具などの色のある道具」を使用して色をつける

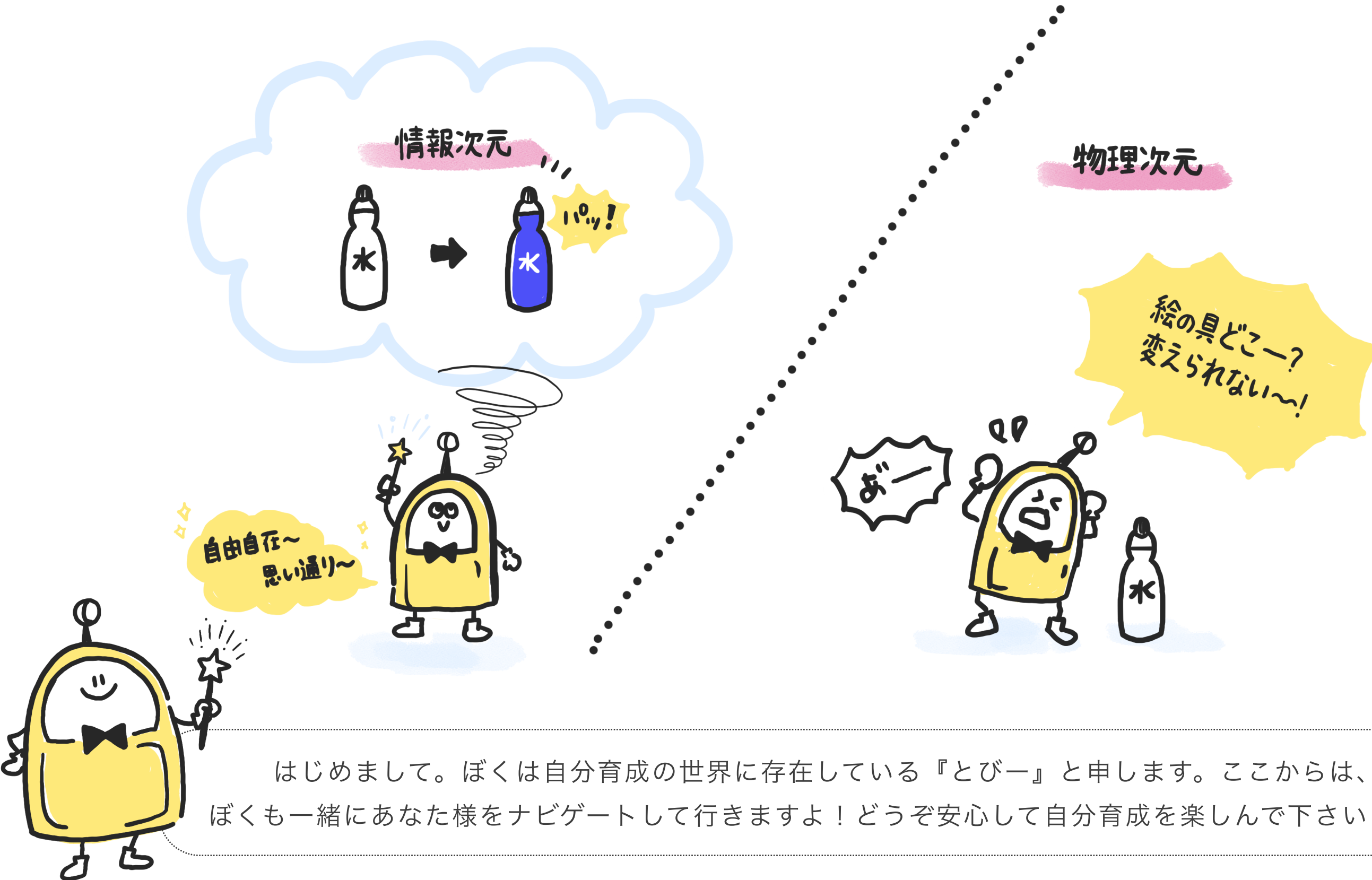
情報次元で色を変える → 頭の中で水の色を変化させる。

【理想】が叶う流れとして、情報次元が先に変化すると物理次元に落ちるという真理が実際に存在します。
次のページのイラストを参考に実際にイメージしてみましょう。

～理想を描くためのお得な前提知識・その③～【イラスト実践偏】

物理次元で変化=havetoばかりで疲れる次元

情報次元で変化=本来の喜びベースの行動になってチャレンジが楽しくなる次元



はじめまして。ぼくは自分育成の世界に存在している『とびー』と申します。ここからは、
ぼくも一緒にあなた様をナビゲートして行きますよ！どうぞ安心して自分育成を楽しんで下さいませ。

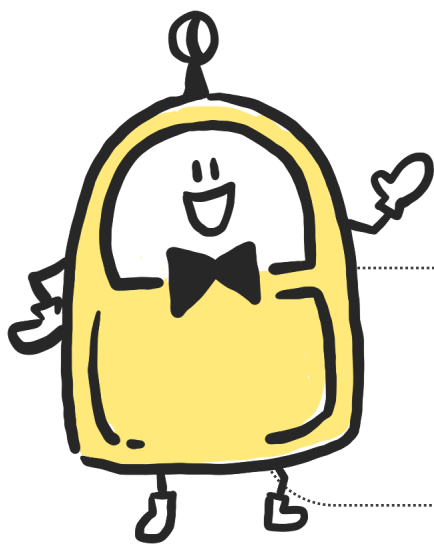
～理想を描くためのお得な前提知識・その③～【イラスト実践偏②】

高層ビルの屋上からの景色でイメージしてみるとどうでしょう？
ヘリコプターでスムーズに「ピューピューン」と、一飛びできたら最高ですよ。



地上を歩いてゴールに向かうと
行き止まりや人などが目に止まり、
スムーズに進めない(思考のクセ)

空からヘリコプターで移動すると障害もなく
スムーズかつ早く行ける(クリアな状態)



なんとなくでも理解できましたか？早速、実際にイメージの練習をしてみましょう！
目を閉じて想像をするだけです。先程の水の色を変えるワークで実践してみましょう。

～理想を描くためのお得な前提知識・その④～

知識5

| **【情報次元】**を当たり前として思考しよう

理想が叶う流れとして【物理次元】よりも**【情報次元】**を先に変えると物理次元に落ちます。

一見、【物理次元】が当たり前と思いがちですが、
先に**【情報次元】**を変えることを当たり前にすることで、
思ってもみなかったような叶い方が可能になってきます。

これがいわゆる「引き寄せの法則」と言われているもの。

これは、魔法でも何でもなく、あなたの人生を使って、あなた自身で自由に創り出すことが可能です。

逆を言えば、今の現実はあなた自身が創り出している現実ということになります。

つまりは、「理想の現実」も「そうでない現実」も

=

【情報次元】からの引き寄せということになります。

現状を引き寄せてしまう思考のクセは1つずつトレーニングしていき、

あなたの**理想を叶えるロードマップ**を完成させていきましょう。

そのためにもまずは、**理想(ゴール)を設定(決める)**することが大事です。

これをしなければ今の現状のまま、「ワクワクしたことだけをやる」彷徨い人になるので注意しましょう。

※例)毎年同じ計画をしたり、やりたいことリストを書くなど同じ行動を繰り返すにならないよう気をつけよう。

～理想を描くためのお得な前提知識・その⑤～

知識6

| **「②創造力」＝新たに創り出し”理想(ゴール)を設定する”大切さ** |

あなたは「目的」や「目標」と聞くと、どんなイメージが湧きますか？

言葉の意味づけもさまざまですが、過去の経験から「〇〇だ」「〇〇なはず」決めつけてしまうことが多いですね。

目的や目標は受験や営業、期限提出やノルマ達成などをこなすための「苦しい計画」のイメージがある方もいれば、

目的を達成するために「目標は当たり前前に立てる」と考える方さまざまです。

milieuで考える目的は『理想＝ゴール』、目標は『指針/望み』と捉えています。

ゴールがないと理想を手にすることはありません。

そのため、『目標(指針・望み)』を持つことが大切です。

ある島を目指すことが決定したとしましょう。そのための指針がなければ、

広い海に出ても彷徨い続けたあげく、海を楽しんで終わりです。

このように、目標は理想を叶えるために起こす一つの『変化』として捉え、

目的である島にたどり着くための”『手段』と考えてみてみましょう。

もう一つ目的を叶える為に大切なことがあります。「成長」です。

後ほどご説明しますが、理想を叶えるためには成長が必須です。

成長するための【きっかけ】【気づき】【ヒント】をスムーズに獲得するためは、道に迷わないこと。

その指針が目標なのです。人生は学び。試行錯誤しながら自身で選択して失敗と成功を繰り返します。

目標は「絶対に達成しなければいけないもの」ではありません。

目的地に進むために小さな望みを叶えるエッセンスにすぎません。

慣れないうちは、進みながら迷うのが当然。最終的に自分選択出来るようにナビゲートしていきます♪

【Lesson13】『理想(ゴール)を描いてみよう』

自分の中の【願望】をとにかく書き出す！

「ゴールを描く」ということは、今の現状は関係なく、とにかく「こうなりたい」「こうしたい」などの望み・願望を書き出すこと！
書き方のルールは特にないけど、ゴールには以下の2つの表現ができるわ！

①【抽象的なもの(こう在りたい)】

- ・ 希望を与えられる人間になる。
- ・ 自由に働ける状態
- ・ 大好きな人に囲まれて暮らす
- ・ あたたかい場所に住める状態になる
- ...etc

②【具体的なもの(こうしたい)】

- ・ ハワイに住んでオーガニックのカフェを開く。
- ・ コンサルの資格を取得して日本の企業の役に立つ。
- ・ 内側から美しく輝いて、美しさを追求する
- ・ 憧れのいっこうさんに会って美容を学ぶ
- ...etc

具体的なゴールが抽象的な内容になっていても、
行動していくことで本来の望みに気付いていくので、
いまの段階で無理に掘り下げなくてOKよ。

①②のうち「こっちのが書きやすい！」といった偏りが多少あると思うけど、
慣れてくれば自然と書けるようになるもの。

同じような話ができる人と情報交換などしてみると、
新しいゴールが湧いたり、思わぬヒントをもらえるかも！



【Lesson13】『My lifeCreate list』 ゴールを書き出す

【Lesson14】『理想(ゴール)を視覚化してみよう』

自分を制限している「モノやコト」を開放するデータを集める

あなたは今『何でも叶う状況』です。

「これかわいいな」「やってみたいな」「行ってみたいな」「ほしいな」「すきだな」「こんな人になりたいな」

「こんな場所に住みたい」「色」「形」「模様」etc...

自分のデータとしてコレクションしておこう!!

【やり方は色々】

- 気になる画像をスクリーンショットして一覧できるように保存しておく
- インスタでデータ集め専用アカウントを作ってフォローする
- Pinterestでフォルダを作って保存する
- 雑誌の切り抜きをノートに貼る
- コラージュして待ち受けにする

...etc



あなたが「ワクワク」とするものを、「ワクワク」としたやり方でやるのがコツよ！

現状からではなく“選ぶ立場に立つ”この選ぶ立場というのが重要なの！

- ヒント1: 「ワクワク」とは? → 「これ良い!」「これ好き!」などのワクワクする事やモノ
- ヒント2: 「選ぶ」 = 選択できる状態 → 選択できる状況。生きることは自由そのもの。



