



ほふる

◆建設的な生き方へのお手伝い (Just do it!) ◆
(カウンセリングのことは当社までお問合せ下さい)
【今月の一冊】人生はニャンとかなる
水野敬也 長沼直樹 著 文響社
ホームページ URL <http://www15.ocn.ne.jp/~prime21/>

発行日 2014年1月1日 Vol. 135
発行元 有限会社プライム・コーポレーション
代表取締役 渡邊 敏徳
〒401-0015 山梨県大月市大月町花咲147番地
TEL 0554-22-2810 FAX 0554-22-2859

見える化

私たちは、年の初めにいろんなことを思い描きます。そして、「今年はこんなことにチャレンジするぞ」とか「将来の独立を考えて資格を取得するぞ」など、とても意欲的になっています。年末年始は、少しでも自分自身を高めていきたいと自分の気持ちをリセットするのには絶好の機会だと言えます。

「一年の計は元旦にあり」と昔から言われていますが、頭の中であれこれといろんなことを思いめぐらしているうちは、なかなか結果に結びつかないことが多いように思います。このような状態は、頭の中で「夢と願望」が漠然と浮遊しているだけで、自分の意識の下にはっきりとインプットされていないからだそうです。「夢と願望」をそれだけで終わらせないためには、「見える化」をする必要があります。まずは、紙に書き出すことが大切です。

頭の中にあるものがハッキリとしない、見えにくいものを自分の言葉で形にする。自分の思考を「外化」させることで、その後の思考や行動が影響を受けていくことになります。願望と行動を一致させるために、今年の夢を「見える化」してみてください。

そこで、「見える化」はしてみたものの“やる気”が続くかと心配になってしまう人も多いかと思います。まずは、やる気が出なくても「とにかく始めてみる」ことが第一歩になります。

しかし、やる気満々で面白いようにはかどることもあれば、そうでない時もあります。今年こそは三日坊主にならないようにするためにも、継続していくための工夫が必要になります。そんなとき、音楽の効果を利用してやる気を引き出すのもひとつの方法です。音楽のリズムは、人間の生理的なリズムに呼応するため、精神状態を良いものにしてくれます。「見える化」と「行動の工夫」で今年の夢が叶うように頑張りましょう。



時間はある

そもそも、大人にも、子どもにも、そして、成功者もそうでない人にも、平等に1日24時間を与えられています。

しかし、人生が上手くいっている人とそうでない人とではどこが違うのでしょうか。同じ24時間与えられている使い方に差があるように思うのです。

とても興味深いデータがあります。80歳まで生きて、20歳から60歳まで働いたときの人生の時間配分について調べた結果です。その結果は、労働時間14%、寝ている時間33%、自由時間53%というものでした。とてもビックリしたのですが、“自由時間”が人生の半分以上だったということです。1年365日のうち、土曜日と日曜日、そして祝祭日を足すと約120日にもなります。実に4ヶ月分も自由な時間があります。

とかく私たちは「時間がない」と口にしてしまいがちですが、そんな言葉で自分自身の行動を消極的にしてしまっているのかもしれない。

1日は1440分あります。その1%は約15分。実に1年間で約5500分も捻出することができます。

まずは、1%の時間創出にチャレンジしてみようと思います。



【座右の銘にしたい名言】



自分の目標を前向きに考える習慣を身につければ、不可能と思われたことも実現することができる。

(ナポレオン・ヒル/成功哲学者)