

心理学者の教える「心のバグ」を見つける3つの質問

真面目にやっているのに、うまくいかないのはどうして!?

会社で涼しい顔をして、走り抜けるあの人。

NHKの"プロフェッショナル"に出てくるあの人。

私との違いは何だ?

あなたの行動や可能性を狭めてしまう考え方 → バグのあるプログラム(リミッティング・ビリーフともいう)

あなたの行動や可能性を広げてくれる考え方 → いいプログラム

3つの質問をするだけで

質問1. 「私には、〇〇ができない。なぜなら私は...」

- 甘いものを食べられない人生なら、死んだほうがマシだから
- 意志が弱くて、ガマンできた試しがないから
- 10年前から痩せたためしがない
- 少しピンとこないかもしれませんが、この考え方がバグ

質問2. 「実は〇〇が成功すると都合の悪い部分もある。なぜなら私は...」

- 「このブログが成功すると都合の悪い部分もある。なぜなら私は...」
- 見る人が増えたらネガティブコメントが増えたりするかも。
- 私は人見知りだから、あまり注目されても困ってしまう(^;)
- 忙しくなるのはイヤだ。
- 無意識の行動ブレーキに気がつくことは、自分の成長に直結する
- 迷いもバグである。

質問3. 「今 うまくいってないこの状態は、実は自分自身が望んでいる。実は...」

- 人には、成功を望む一面と「できれば動かずに、安定していたい」と願う二つの面がある。
- ・もっと責任ある立場に出世したいけど、実は今のほうがラクだ。
- ・早く退院したいけど、実は病院の居心地がいい。
- ・夢にチャレンジしたいけど、このままのほうが傷つかずに済む。
- 耳のいたい話だが、どんなイケてない現状にだって、それが心地良くて作り上げた自分がいる。しっかりと(隠れた)意志がある。
- 耽溺する気持ち、しっかり向きあっておきたいものだ。

いいや、違う！これは考え方じゃない！事実だ

甘いモノがなくても平気な人もいるし、10年間太っていても痩せる人はたくさんいます
考え方が、行動を作っているのです

人の頭にはそれぞれ、プログラム(考え方)が入っている。

- 人間の頭の中には"プログラム"がある
- いいプログラム(考え方)を持っている人は、いい結果を残す
- バグのあるプログラム(考え方)を持っている人は、エラーを起こしてしまう。
- 幸運なことに、そのバグはかんたんに発見することができる

努力をするまえに、バグを消そう

- 努力するまえに、考え方にバグが残っていないか確認しよう。
- そうすれば、もっと努力・時間・エネルギー・お金の投資対効果がアップする。 もっと、ラクになる。
- 頭の中のバグも綺麗に掃除が行き届いている。
- それこそ、真のミニマリスト(最小限主義者)だ。

バグはわかった。でも、どうやってツブせばいい?

- たいていはバグが「見える化」された時点で、解決策は自ずと浮かんでくる
- (1)バグを論理的に否定して壊す。次に論理的に新しい考え方を作り上げる。 上の3つの質問をくりかえし自分に問うて、答えを掘り下げていこう。行動パターンを探りだして、フローチャートにしてみる。
- (2)バグの元になっている悲しい思い出を癒す。 心を開いて感情をうちあける。情けなくても泣いて泣いて、気が済むところまでいく。ポイントは「最期まで感じつくす」ことだ。開きなおるまで。
- (3)すぐれた本(修正プログラム)で、バグを上書きする。 本屋やアマゾンであなたの考えを上書きしてくれる本を探そう。Googleでお気に入りのブログを探そう。修正プログラムであなたの間違えた考え方をパッチする。