

なかもとれいこです。

9月に入りましたが、まだまだ日中は暑いですね。

さあ、今月からスケジュールが変わるぞという方も、特に変わらないけど心機一転したい！という方も一緒にがんばっていきましょう。

さて・・・。

私は以前から時々、お客さまから「モチベーションが維持できない・・・」というお悩みをお寄せいただくことがあります。

率直にそんなご相談を下されるのは、たいていセラピストさんです。

「モチベーション」問題というのは、一人ビジネスを続けていると時々ぶつかるテーマなんですね。

「心と身体はつながっている」というのは、自然療法やセラピーに詳しい方がよく仰るのですが、身体にはほんとに、心の状態が如実に表れるのですよ。

最近学んでいる武術から、私はそれを実感しています。

従いまして今日は、武術というちょっと面白い視点から

『そもそもモチベーションが必要なことって、あなたがやりたい事なのか？』というお話をしたいと思います。

よろしければ、お付き合いください。

このメールが不要な場合は、こちらから解除できます。

%%magoptout%%

=====

本当はやりたくない時に、モチベーションが必要となる

=====

「モチベーションが上がらない・・・」という時の状況って、
だいたい何かを「やらされている」とか「しなければいけない」ことが多いものです。

つまり、「本当はやりたくないのに」やらなければいけないから、
やる気を上げるためにモチベーション（動機づけ）が必要となってくるのですね。

この状態って、車で言うとアクセルとブレーキを同時に踏んでいる状態と同じで、
エネルギーをもものすごく消費しているわりに前に進んでないんですよ。

ですからその場合は、どうやってモチベーションを上げる（アクセルを踏む）か？
と知恵を絞るよりも、そもそもブレーキを踏まないでいい状態にする方が先決です。

つまり「やりたくない」という気持ちがなくなった方が、はるかに効率よく前へ進むわけです。

ですのでモチベーションが上がらなくて困っている時は、
「そもそも自分は、これをやりたいのだろうか？」と問うてみて、
もし NO であれば軌道修正することをおすすめします。

=====

「私はこの方向へ行きたい」と心から思えるものを、「志」という

=====

「えー・・・じゃあ私が本当にやりたいことって、何なのだろう。。」

と途方に暮れる方がいらっしゃるかもしれません。

そんな方には、自分の志は何だろう？と考えてみられることをご提案します。

冒頭で私はいま武術を学んでいる・・・という話をしましたが、

私が学んでいる武術は誰かに勝つため、強くなるためのそれではなくて、
そもそも争わないでよい状態を作れる人間が、一番強いのだ・・・

ということに気付いた 2500 年前の兵法家「孫武（そんぶ）」の発想をルーツとしています。
（「孫子の兵法」でご存知かもしれません。。）

この武術で私は何を学ぼうとしているのかというと、「より良い人生を送るための知恵」です。

自分が心から望むことをしながら、誰かに喜ばれることが出来れば、それは幸せなことではないかな？と
考えていまして、
そのための良い知恵がこの武術から学べそうだから取り組んでいるところです。

この武術では、よい人生を歩むためには、まず自分が本当に望むことを考えてみて、
そこへ向かって歩いていく（生きる）ことがいいと思いますよーと教えています。

この「本当に望むこと」というのは、少し深く考えてみると とても良いものが出てきます。

意外に思われるかもしれませんが、じつは私たちは、自分一人の望みを叶えることよりも、
誰かの為に行動する方が自分のポテンシャルを存分に発揮できる生き物のようです。

身体を使ってそれを確認できる、というのがこの武術のいいところで、
そうやって「誰かのために、私がやる」と思った時は、誰でも力が漲（みなぎる）るのが一目瞭然なんです。

誰かの力になりたいと思って動いた時。
その方から喜ばれた時の気持ち。

あなたにも、経験がありますか？

あなたの中の「こんな人のために、こんなことをして生きていきたい」という気持ちを、「志」といいます。

志というのは「心が指し示す方向」のことです。

志に従うことをやれば、モチベーションは必要ありません。

もう心が、その方向へ行きたくてうずうずしているからです。

=====
まず自分の志を立ててみる事が、モチベーション問題を解決する一番の方法
=====

ここまで読まれて、ちょっと元気になった方もいらっしゃるかもしれません。

いまま少しか体感されたように、目指す方向が定まると人は元気になります。

ですのでよければ、今ちょっと考えてみませんか？

あなたが「こんな人が増えたら、世の中はより良くなるだろうなあ・・・」と思える方をイメージしてみてください。

その方がお困りのことや、もっと活躍できるように手伝ってあげたいことなどは、ありませんか？

必ずしも特定の人をイメージする必要はありません。

また、なぜこういう人を挙げたのかというと、その方があなたの気持ちが乗りやすいからです。

「こんな人が、こうなったら嬉しいな」とか、

「こんな人の手伝いがしたい助けになりたい」というものが出てくれば、大丈夫です。

・・・もし、考えてみても少し漠然としていて明確にイメージができないようであれば、その助けになる音声コンテンツを作ったので、あなたご希望であればプレゼントしたいなと思っています。

このワーク本当は、二人一組でやった方がいいのですが。。

(なぜなら、二人で行うとちゃんと出来ているか?の確認が出来るからです。)

でもお一人でもきちんと取り組んでもらえれば、漠然と考えるよりもずっとあなたの志が明確になってくるのでおすすめです。

この志を出してから、「その志にしたがって、今日一日をどう生きるか?」と考えれば、一日の過ごし方の質が変わってきます。

モチベーションが出なくて困っている時にも、

別に困っていないけれど質の良い時間を過ごしたと思っている時にも、

きっと、お役に立てると思います。

ご希望であれば、こちらからお知らせくださいね。

(なお、このプレゼント配布期間は本日から 5 日間とさせていただきます。)

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe-Gi2S4LCC1ea_VRCpWx6VU2uoB50-FX4OY2PT8nviXrVaCg/viewform?usp=pp_url

それでは今日は、こんなところで。。

なお次回は、今日お話したような「力が漲る」とか「いまひとつ気持ちがノらない」といった時に感じられ

る、「可視化できない力=エネルギー」というものにフォーカスしてお話をしようかなと思っています。
(・・・が、もし今回のご感想で興味深いものやご質問などがあれば、予定を変更するかもしれません。)

それでは、またメールしますね。

最後までお読みくださり、ありがとうございました。

なかもとれいこ