

さん 年 / のゴール設定

施術後、「どんな自分で、どんな人生を送りたいか」を思い描き、現状の快適ゾーンを超えるゴール設定を表現します。その際、方法は、今後やりながら見つけていくため、今は方法を知らなくても結構です。また、「できるかできないか」を気にしなくてもOKです。

ゴール設定の要素

- ③目的 ①主語 ②(手段 対象)動詞
③何のために①誰が②(何を通じて、誰に)何をする

<ゴール設定の8ステップ>

1. 主語が一人称であること
主体的に行動するために、主語を「私」にして、個人的な内容にする
2. 動詞を決め、現在進行形で表現する
ゴールを達成した世界での自分自身の動作・振る舞いを「今まさに〇〇している」「今起きている」のように現在進行形で表現する
3. 肯定的な表現を選択する
「症状を無くしたい」「こうしたくない」ではなく、「こうしたいこと」として表現する。
問題回避型だと、脳の苦痛系神経回路が巡りやすくなるため
4. 「達成している」という前提で表現する
現在のあなたがすでにゴールを達成しているという前提で、「今よりもっと良くなる」ようなゴール設定をつくる
5. 「自分の成長」によって、周りにどのような好影響が及ぶか
「他者と比較してこうだ」「他者を変える」ためではなく、自分自身の変化と成長が、周りにどう貢献できるか、思い描く
6. 「生きる悦び」が湧き出てくる言葉を使う
あなたがゴールを達成した時、どのように感動しているか、その感動が呼び覚まされ、自分の価値観とつながる言葉を選択する
7. リアル感が感じられる記述にする
ゴール設定の文言から、達成した自分自身の姿が浮き出てくるくらい、臨場感のある記述にする
8. ゴール設定の再確認
ゴール設定が現状の外にあるか、再確認する

<ゴール設定文>

例) 誰もが人生丸ごと面白がりながら、自分の「天才性」に従って生きられる人々を増やすために、私自身が、自分の人生を通じて、日々、益々、寛容さを磨いています。