

コーチング研修No12

ツキを呼ぶ行動の法則



by amadeus factory

運命と偶然は別物

1

◆ 大概の方は良いことが起きると、「今日はツイている」と
運や巡り合せに感謝します。…もしかして運命を信じているのでしょうか？

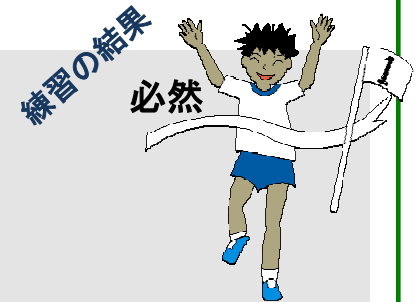
● 「運命」、「宿命」とは、「元から定められている巡り合わせ」のこと。

「同じ方法(原因)をとれば、必ず同じ結果がでる。」 ……すなわち **必然**。

つまり、「過去の姿・行動によって、未来の姿も決まってくる」ということです。

例えば、

「一生懸命勉強をしたら、志望の学校に受かった。」は、努力という原因が招いた運命です。



これに対して、

● 「偶然」とは、「予期せぬ出来事」が起きること。

努力や原因とはかかわりない「単なるめぐり合わせ」です。

例えば、

「道を歩いていたら隕石が落ちてきて当たった。」は、偶然なのでしょう。



つまり、運命と偶然とは違うもの のようです。

そして、仕事でもプライベートでも、**前向きな努力は、充実した人生の出発点**となります。

というわけで、

本日は、何らかの努力によって運命(ツキ)を呼び寄せる方法をご紹介します！

【法則1】 迷ったら行動する

2

◆ A君はいつもツイているのに、B君は全然ツイてない。・・・そう思う時がありますが、もしかして、A君の星回りが良く、B君の星回りが悪いのでしょうか？

- 真実は判りませんが、**前向きな気持ち**でこう考えましょう。

「A君がいつもツイているのは、何らかの努力(原因)があったに違いない。俺も努力しよう。」

- 宝くじを買わなければ当選確率はゼロ。決して当たりません。

言い換えれば、「**種まきをしなければ収穫はない**。」ということです。



- ・ 気に入った物が、翌日決心して買いに行くと売り切れていた経験はありませんか。
- ・ やりたい学習や趣味も、やらずに我慢し悶々とするより、TRYしてはいかがでしょう。

- ・ 人に背中を押されないと行動に移れない方は結構います。

でも、**迷った時は、行動してみましよう**。・・・「それがツキを呼ぶ行動の**第一歩**」です。

あくまで自己責任でお願いします！

※ 但し、決してみさかいなく行動しろと言うわけではありません。

普段から自分なりのリスク判断や価値観を明確にし、その上でどんどん行動する。

それがタイミングを逃さないコツなのです。

★ **正しく種をまいて、タイミングがあえば、ツキは自分からやってくるでしょう。**

【法則2】 ツキは努力の度合いに比例してやってくる

ギャンブルの例が続いてすみません。

◆ 宝くじを10枚買うという努力をしたのに、当選しない。
……自分はやっぱりツキがないのか？

- 「宝くじを買ったら大金が当たった。」というのは運命なのか？ 偶然なのか？
 - ① 「宝くじを1枚買ったなら1等が当たった」のなら、偶然とも言えるでしょう。
 - ② でも、「常に宝くじを大量に買って、何等かが当たった」のなら、そこには当選確率を高めるという努力(原因)があり、恐らくは運命なのでしょう。



- もっとわかり易い例は、「試験勉強」。
 - ① ちょっとの努力では難関校には受かりません。
 - ② かなり努力をすれば、合格可能性は高まります。

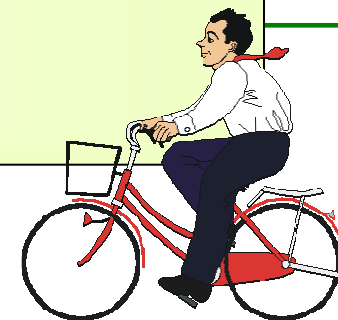
※ 勉強した範囲や同じ問題がズバリ出題されるという巡り合わせ(偶然)が起こる可能性は、本人の努力によって飛躍的に高まります。
どんなに勉強しても絶対に受かる保証はないのですが、猛勉強の結果としてのズバリ出題は、もはや単なる偶然ではなく、極めて必然に近い偶然とでしょう。



★ 努力すればただけ、運命(ツキ)はあなたに近づいてきます。
何事も、目標を決めたら、前向きに取り組みましょう。

【法則3】 イメージは実体化する

- ◆ 自転車やバイクのような不安定な乗り物は、目を見た方向に向かって進んでいくと言われます。
…… 身体が自然とバランスを取る からです。



- 心理学の世界では、自分がやりたいと思うことを行なっている姿や行動、仕事がかうまくいき成功しているイメージを常に頭に描くことで、実際の行動をイメージに近づけることが出来る可能性があると言われています。
- 病気を攻撃する視覚イメージを毎日頭に描き続けることで、病気の回復が早まったという比較実験の結果もあります。（医学的には証明されていませんが。）

※ どうやら、イメージを描くことはツキを呼ぶ第一歩であり、多くの方にとって、イメージは行動を導くルールとなる ようです。



※ 事実、これからやろうとしていることを実際に思い浮かべてイメージトレーニングを行うことは、行動のリハーサルを行い、失敗を防ぐための確認作業になると同時に、その場面を擬似経験し、心が落ち着くという効果もあります。

★ イメージと現実は異なりますが、自分がうまく行動し成功している状態を、細部まで具体的に思い浮かべることを繰り返せば、あなた自身の心と体が、実現性を高めてくれるはずです。

【法則4】 身近な目標がツキを呼ぶ

◆ 目標が高いほどやる気が増す。

そんな気もするけど、うまくいかなかったらイヤだな。

- 1年で1億円をかせぐという目標の実現性は低い(というよりほぼ無理)ですが、3ヶ月で10万円を貯めようと思えば実現性は飛躍的に高まります。

いきなり大きい目標ではなく、**手の届く目標を順次掲げれば**、達成感も持続するし、小さなツキが自分を包んでいるという気にもなれるでしょう。

一步一步前に進もうというプラス思考の気持ちが持続できれば、色々なことで成功出来るでしょう。



- 効率的に目標を達成したいなら、**ゴールから逆に目標を立てる**方法もあります。

例えば、

計画

- ・ 5年後に、海外に旅行会社を設立する。(ゴール)
- ・ 3年後までに、年間100名の仕事をとる。
- ・ 2年後までに、国内で旅行代理店の資格を取り、開業する。
- ・ 1年後までに、英語をマスターする。

実行

ツキは
計画的に
手に入れよう



そんな具体的な計画を立てて、起業を実現した知人がいます。もはやツキではなく、計画と努力の賜物ですよ。

★ 身近な目標からクリアし、一步一步前に進もうというプラス思考が維持出来れば、どんなことに挑戦しても、ツキを呼び込み、成果を得られるでしょう。

【法則5】 最初はじっくりペース(ベース)を作る

6

◆ 迷ったら行動する。そうは言いましたが、
イケイケどンドンで加速度を上げて行動すると、失敗することもあります。

- 失敗をして、「やっぱりツイてない」となげく方もいますが、
実は、焦ったり、目先の目標に捉われて間違った方向に進んでいるのに気付かなかったり、
行動や生活の変化に気持ちや体が付いて行けなかつたりしているのです。
…… そうなれば気持ちもどンドン後ろ向きになってしまいます。

- 焦らずじっくりと、確実にツキを自分のものにする方法は、

- ・ 行動に取り掛かったら、いきなり突き進まない。
- ・ きちんと計画を練ってじっくり準備をし、ベースとペースを整える。
- ・ その上で徐々に加速度を上げていく。

上記の手順を踏むことで、あなたの行動のモチベーションを徐々に、確実に高め、
周囲の方も安心して巻き込まれていく図式を作るのです。

…… ツキが計画的に呼び込まれていく。そんな状態を作り込みましょう。



★ 焦らずじっくりとツキを呼び込む計画を立て、
準備が整ったらスピード感を忘れずに行動し、確実に成果を上げていきましょう。

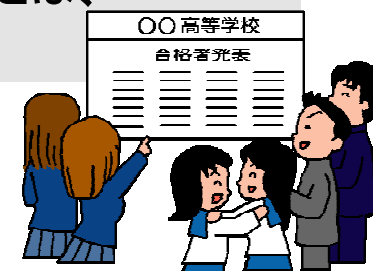
- ◆ 努力しても中々結果がでない。そんな思いを抱く方は多いです。
でも、努力しなければ何も始まらないのも真実。・・・どうすれば良いのか？

- 石の上にも3年といいますが、目標に向かってコツコツと努力を続けることは、遠回りに見えても成功への近道です。

巡り合せにうまくぶつかる確率だって増大するし、
仕事や勉強であれば、努力の結果として知識が徐々に積み重なります。

だからこそ、

今うまくいかないからといってすぐに諦めてしまう方には、
決してツキは巡ってこないのです。



- 但し、「**無駄な努力**」という言葉もあります。

例えば、作家に成りたいのなら、才能がなくては始まりません。

努力の方向性が間違っている場合は、効果は現れないというわけです。



★ まずは自分の気持ちや、向き・不向き、可能性をきちんと検証した上で、
やると決めたら、正しい方向に向けて、とことん努力してみましょう！

【法則7】 友人の輪がツキを招く

◆ 社外の会合で積極的に知人を増やそうとする方がいますが、
・・・仕事にでもつながるのかな？



彼女を10人には出来ないけれど、友人を10人にすることは出来ます。

- とあるセルフコーチのHOWTO本に、自分にとって資産である100人の仲間をノートに書き、仲間の各人が自分にとってどう有益なのかを明確に書き記せと書いてありました。最初は5人でも10人でもいいから、1、2年で100人にすれば自分自身の成功につながると言うのです。

※ 私自身は、利用する目的で見つけた仲間が真の友人になるとは思えないので、無理に友人を増やすことはしませんが、知人・友人が多ければ、チャンスというツキも多いでしょう。

- 友人とまでは言いませんが、
 - ・ 社内で困ったときに助け合える知人を増やす
 - ・ 社外の会合で情報交換できる知人を増やす
 - ・ 既に友人の方との親交を深めて、情報交換の場を増やす



これらは、仕事の成果を高める目的だけでなく、井の中の蛙状態から自分を目覚めさせたり、気持ちをリフレッシュさせる場として、効果があるでしょう。

★ 情報交換できる知人、助け合える友人、グチを聞き、勇気付けてくれる友人は、あなたの資産となり、あなたが前向きに生きる手助けとなる。・・・当然、あなたも相手を助けなくてはいいけませんよ！

【法則8】 人には常に親切にしよう

9

◆ 人を押しつけて、ツキを自分の物にする。

果たして、そんなやり方で、ツキはやってくるのでしょうか？

● 人に親切にすると、回りまわって自分に返ってくる。

そんな話を聞いたことはありませんか？

実際多くの方は、もし助けてくれた相手が困っていたら、助けたいと思うでしょう。
また、友人を無理に増やすことが嫌だという方も、人に親切には出来るでしょう。



※ お返しを期待して人に親切をするのは本末転倒ですが、

余裕があるのなら、出来るだけ多くの方を手助けしましょう。



あなたの上司・同僚・後輩、取引先、友人・知人に対し、
当然、厳しくあるべき時は、厳しくしなければいけません、
困っている時は、あなたに出来る支援をする。
それによって、あなたのチーム、部門のパフォーマンスも向上するはずです。

★ あなたが自分の目標に向かって精いっぱい努力しているのなら、
あなたが親切にすればするほど、あなたの味方は増え、ツキが回ってくる可能性も高まります。

◆ 何となく毎日を送って、何となく時間が過ぎ、何となく歳をとる
そして、何も良いことはなかったと嘆く。・・・そんなことでツキは来ません。

- 右回り(時計回り)の法則 というものがあるそうです。
歩き出す時、階段を上る時、意識して左足から踏み出すと心が奮い立つ。
ネジは力強く締める為に時計回りになっている。コーヒーは右回りにかき回すと旨い。等
右回りはパワフルの源 という話です。



真実はどうなのか、左利きだとどうなのか等はさておいて、

日々何となく行動するのではなく、自分の「行動」と「結果」を意識しろ ということです。

※ 日々同じ仕事や生活を淡々で行うのも一つの生き方ですが、
5年前、10年前と比べて、自分が全く成長していなかったら、変でしょう。
自分の行動一つ一つを意味あるものと意識して、きちんと目標を持って、
今日とは違う明日、今年とは違う来年を目指してみてください。

★ 気を張っていると疲れる、などと言わずに、一つ一つの行動を意味あるものに！
「自分の成長は、努力の結果だ。」 そう思えるなら、あなたにはツキなんて必要ありません！

- ◆ ラッキーな偶然が続いたことってありませんか？
それって実は、偶然ではなく、必然だったのかもしれない。

スタンフォード大クランホルツ教授が1999年に発表

● ブランド・ハップンスタンス (planned happenstance)

「計画されたかのような偶然」という意味のキャリア・カウンセリング理論ですが、もし、あなたが前向きに行動すれば、意図していなかった出来事が、偶然のように起こり、まるで計画されたかのようにあなたのプラス経験となってくる。 …… ということです。

※ 自分の向き・不向き、得意・苦手、能力、やりたいこと、親の期待。

…それらを総合して自分の将来を決めるという従来の一般的な考え方に対し、

この理論は、① 現実には将来は偶然で決まることが多い、

② 偶然の出来事をしっかり活用して自分を発展させるべき、

③ 偶然をただ待つのではなく、積極的に行動して、自分を向上させる出来事(幸運)が起きる可能性を高めるべき。 …… という内容です。



まさに、宝くじは買わなければ当たらない的な努力を積極的に行え！

つまりは、「**単なる偶然を、自分の努力で運命に変えよ**」ということです。

★ 好奇心、持続性、柔軟性、楽観性、冒険心の5つの要素を高めて「ブランド・ハップンスタンス」を作りだそうという考え方もあるようです。何かを始める都度、困難にぶつかる都度、この言葉が自分を応援してくれる気がしませんか？ …… たとえ、そうでなくても、前向きさを忘れずに！

◆ 何かに興味を持つと、そのことに関する情報が、
何故か自然に次々と目や耳に入ってくる。……そんな経験はありませんか？

- 新たに車を買おうと思うと、今まで気にならなかった街を走る車の車種が気になったり、あっ！また〇〇が走っていると気づいたりします。…それを「カクテルパーティー効果」と言います。

※ 騒々しいパーティの中でも、何かを意識してアナテナを立てていると、それに関する情報が集まってくる。・・が語源で、
単純に言うと、**夢を持つと、その夢に近づく行動を自然にしてしまう**ということです。



- 人との関係でも同じ。相手に関心を持たずに接していると、相手のことはほとんど見えてきません。でも、ちょっと興味を持って相手を観察すれば、相手の良いところも（悪いところも）色々見えてきます。
(恋愛も同じ。)
- また、相手に興味を持つこと、関心を持つことは、部下や後輩の指導、職場の同僚との付き合いの場面で、効果的なコミュニケーション(意志の疎通)を行ったり、相手の立場になって考え、行動するための基本です。

※ ブランドハップンスタンスが「興味のあることに全力を注いで頑張る」のに対し、カクテルパーティー効果は「興味そのものを高める」という違いがありますが、どちらも、前向きな考え、行動が基本となっています。

★ **仕事でも（仕事以外でも）、人や物事にきちんと興味を持ち、関心を高めることで、ただの日常、物事の本質が見えていない日常が、ガラッと一転する可能性があります。**

運命(必然、定められている巡り併せ)と**偶然**(予期せぬ出来事、単なる巡り合わせ)は別物。
下記の法則に基づいて行動すれば、単なる偶然を運命(必然)に変えることができる ..かも

- 【大原則】 仕事でもプライベートでも前向きな努力は充実した人生の出発点となる
- 【法則1】 迷ったら行動する (正しい種まきをしてタイミングが合えばツキはくる)
- 【法則2】 ツキは努力の度合いに比例する (目標を決めたら前向きに取り組む)
- 【法則3】 イメージは実体化する (努力・成功のイメージをしっかりと持ち続ければ成功に近づく)
- 【法則4】 身近な目標がツキを呼ぶ (身近な目標からクリアし、一步一步前に進む)
- 【法則5】 最初はじっくりとペースを作る (しっかり計画を立て、準備が整ったらスピード感を持って行動する)
- 【法則6】 継続は力なり (自分の向き・不向きを再確認し、やると決めたらコツコツ努力する)
- 【法則7】 友人の輪がツキを招く (情報交換できる知人、助けてくれる友人はあなたの資産となる)
- 【法則8】 人には常に親切にする (余裕があるなら多くの方を支援しよう。あなたの味方が増えます)
- 【法則9】 行動に意味を持つ (何事も、何となくではなく、行動とその結果を意識して行う)
- 【法則10】 単なる偶然を運命に変えよ (積極的に行動し、起きた偶然をしっかりと自分のものにしろ)
- 【法則11】 興味のアンテナを上げろ (人や物事への関心を高めることで見えていない部分が見えてくる)

結局のところ、大事ななのは、自分自身の「**前向きな努力**」ということです。