

# 人生をデザインするための目標イメージ術

From 福岡の自宅 2018/07/27 at.12:04

著者：洪雄太

成功していない人が共通してやっていないこと、

それは『正しい目標設定』です。

マンガの世界では、

ルフィの俺は海賊王になる！

ナルトの俺は火影になる！

とかでいいですが、現実でもこれを真似たり、

感覚で目標を立てる人が非常に多いです。

でも、それは「正しくない」んです。

なぜなら、全然明確じゃないから。

こんなに漠然とした目標を立てても、

そもそも実現不可能であったり、

続かないだけで意味はありません。

## 正しい目標設定のルール

目標設定の際に抑えておくルールは5つあり、

- ・客観的に計測が可能なこと

- ・客観的に達成したか判断できること
- ・そのうえでも何でも達成できる前提で考えること
- ・目標を達成した際にワクワク出来ること
- ・超長期、長期、中期、短期、と様々な時間軸で立てること

この5つを満たしている目標は、  
あなたの人生を成功に導く目標であると、  
言うことができます。

ほとんどの人に抜け落ちているのは  
「計測可能かどうか」という視点です。

僕は世界平和を実現したいです！  
僕は恵まれない子供を幸せにしたいです！  
僕は家族をもっと幸せにしたいです！

みたいな目標をよく耳にしますが、  
これじゃ客観的に計測できないですね？

計測できないということは、口にした時はテンションが上がっても、  
日々の進捗を計る方法はなにもないし、  
ただの自己満足で終わってしまいます。

計測できない目標は、「自分の気分を良くしたいから」  
立てているだけということです。

こーいう目標は、人生を通して達成したいこと、とか  
自分の生きる上でのテーマ、みたいに  
長い時間軸で考えるようにしましょう。

でないと、ただの夢想家として  
死んでいくだけなので。

で、これを踏まえた上でも、一旦、  
『実現可能かどうかを考えずに目標を立てる』  
ということをする必要があります。

なぜなら、今の自分が考える限界というのは、  
「何も達成していない自分の視点での限界」だからです。

「目標設定＝ポテンシャル」  
あなたの潜在能力を引き出すもの。

~~~~~

ここでワークですが、

一度立ち上がって目の前の空間を力いっぱい  
グゥ〜——っと押してみてください。

押ししましたか？  
力いっぱいですよ？

次に壁に手を当てて力いっぱい  
グゥ〜——っと、押してみてください。

明らかに壁があるときのほうが  
力が入りましたよね？

~~~~~

次に例をいくつか上げます。

自宅で英語の勉強法を学んで1人で頑張っている人と、  
海外でホンモノの英語に触れたり、プロの翻訳者と喋ったりした人、

同じ筋トレを、  
漠然とイメージを持たずに繰り返している人、  
明確にどんな肉体になるかイメージして筋トレしてる人、

どちらのほうが成果を上げたと思いますか？

もちろん後者ですよ！

~~~~~

人は目標を明確にイメージしたほうが、  
自分の潜在能力を思う存分出すことが出来るのです。

で、

どうせなら可能性を決めずに目標を立てたほうが、  
潜在能力をより引き出せるので、  
自由に決めてみたほうが良いということです。

イメージとしては、ドラゴンボールとか、  
ドラえものの秘密道具をもっているんだぜ！  
くらいのノリで考えてみましょう。

とりあえず、考えてみたら、後で述べますが、  
毎日、目標を書き出すことで徐々に明確に、  
クリアにしていけばいいだけですからね。

何でも叶えられるとしたら自然と、  
**達成をイメージしたらワクワクする目標が**  
立てられますよね？

このワクワクという感情は、僕たちの脳に、  
快楽物質を出してくれるので日々のエネルギーが高まり、  
結果としていろんなものを引き寄せ始めます。

僕自身も何度も経験しましたが、エネルギーの高さ、  
というものは文章、電話、対面であった時、  
あらゆるシーンでにじみ出てくるんですよ。

人は盛り上がりそうなところ、楽しそうなところが  
本能的に大好きですから自然と人を引き寄せられるということです。  
(お祭りとか、クラブとかが人気なものこの理由ですね。)

最後に、**人生全体、10年、3年、1年、**  
みたいにいろんな期間で目標を立てるようにしましょう。

目標は期間が短いほど、「出来ないんじゃないかな？」  
という気持ちがよぎりやすいので自然と  
スケールが小さくなりがちです。  
(しかも、無意識に人は支配されているので、  
自然と日々のアクションが出来なくなってきました。)

この「出来ないんじゃないかな？」を回避するために、  
いろんな期間で目標を立てよう、ということです。

やってみればわかりますが、  
時間軸を変えるだけで面白いくらい、  
ワクワクする目標が出てきますからね。

## 目標を達成するためにやるべきたった1つの習慣

『毎日、目標を言って、書いて、聞いて、見る習慣』

これだけでいいです。

目標を達成できない最大の原因は、

「目標を立てたら満足して、反復しない」

ここにありません。

人は本能的に楽な方に流れるし、  
本能的に負荷がかかることを避けようとするので、  
勢いで目標だけ立てても勝手に忘れようとします。

だって、めんどいし、しんどいから。

裏を返せば、野球選手が毎日練習するように、  
東大生が毎日勉強するように、  
ひたすら反復していけば達成できるということです。

### 具体的に毎日やること

- ・ 目標をみずに毎日1回は紙に書き出す
- ・ 目標をみずに毎日寝起きと寝る前に声に出して言う
- ・ 声に出したときに録音しておいて、1日に3回は聞く
- ・ すべて、未来系、過去形でなく現在形で行う

重要なのは「目標をみないこと」

当たり前ですが、目標に向かっていけば、  
僕たちは日々成長していくので、思考が進化し、  
目標も少しずつより明確になっていきます。

だからこそ、あえて見ずに行う必要があるのです。

あと、必ず「現在形で行う」ことを徹底しましょう。

**現在形で書き、言い、聞き、読み続けることで、  
どんどん脳がすでに実現していると勘違いを  
起こすようになります。**

さっきから、人は無意識に影響を受けるということを  
繰り返していますが、

逆を言えば、無意識を変えていけば、  
自然と目標達成に近づくということです。

そのためにも必ず現在形で行いましょう。

## 追記

目標設定する際は、

肉体・健康面

人間関係・恋愛面

お金・仕事面

という風に項目ごとに分けて考えると

より考えやすくなりますよ。                   ではでは、バイチャ！



---

著者ブログ

<https://www.honyuta.com/>

0 カセコミュニティ

<https://discord.gg/kz62jtt>

著者紹介

なぜ、同じ環境、ノウハウにいても成功できる人とできない人がいるのかを研究して、

「0 ベースの人を最短ルートで成功させる」方法を作っている人。

ビジネスだけでなく、肉体面、生活習慣、人間関係からデザインすることで、

本人も周りも認識できていない本当の原因を突き止めている。

---