

プロコーチが教える

アフターセッション 9つのコツ

自己実現コーチ 伊藤豪

あなたは、アファメーションを有効に活用していますか？

アファメーションは、コーチングや自己啓発等、様々な分野で活用されている技術で、自分の在り方、行動、習慣等を変える上で、また、能力を高めたり、苦手を克服したりする上で、非常に効果があります。

アファメーションは、多くの人に知られていると思うのですが、有効に活用できている人は、意外と少ないように思います。

「やり方がよく分からない」「効果が実感できないまま止めてしまった」「効果が実感できたけど人生に役立っていない」、そのような人が多いのではないのでしょうか？

ですが、アファメーションは、脳の仕組みに則って行なうものなので、正しく行なえば、確実に効果が得られます。

自分の在り方、行動、習慣等を変えることができます。能力を高めることができます。苦手を克服することができます。

つまり、より良い人生を手に入れることができるのです。

私は、元祖コーチ、ルー・タイスのコーチングプログラムを学び、その認定を受けたプロのコーチです。

他にも、ビジネスコーチングやマイケル・ボルダック氏のコーチング等も学んでいます。

ですので、私は、アファメーションの効果を理解していますし、毎日効果を実感しながら実践しています。

アファメーションによって、苦手だったことが普通にできるようになったり、能力が高まったりということを経験しています。

そして、さらに先のゴールを目指して、自分を高め続けています。

今回、私は、このような経験から得た「アファメーションのコツ」を、ファイルにまとめました。

これをしっかり読めば、あなたもアファメーションを正しく理解し、正しく活用し、人生に生かすことができるようになるでしょう。

アファメーションを有効に活用すれば、あなたの人生が、今よりもっと素晴らしいものになることは、間違いありません。

あなたの自己実現のため、より良い人生を手に入れるために、是非、このファイルを有効に活用してください。

自己実現コーチ 伊藤豪

プロコーチが教える アファメーション9つのコツ

一章 アファメーションとは

アファメーションとは p 5

アファメーションの仕組み p 5

アファメーションのルール p 8

アファメーションの例 p 10

アファメーションのやり方 p 12

超簡単!! アファメーションを試そう!! P 13

二章 アファメーション9つのコツ

1、目的意識を持って行なう p 15

2、「理想の自分」の臨場感を高めることを意識する p 15

3、コンフォートゾーンをずらすことを意識する p 16

4、セルフトークをコントロールする p 18

5、微妙な変化を実感する p 19

6、繰り返し行なう p 21

7、自分にじっくりくる単語と表現を使う p 22

8、音声化して繰り返し聞く p 22

9、「自分は、絶対に、それができるようになる」と心の底から思う

p 23

一章

アファメーションとは

一章では、アファメーションとは、どのようなものか、アファメーションの仕組み、アファメーションの文を作るときのルール等について説明します。

また、アファメーションの文を作るときに参考となる例を紹介したいと思います。

これを読めば、あなたは、アファメーションの全体像が把握できるようになるでしょう。

アファメーションとは

アファメーションは、コーチングの技術で、言葉を使って「今の自分」を「理想の自分」に変えるための技術です。

少し難しい言い方をすると、言葉を使って「理想の自分」の臨場感を高める技術です。

アファメーションを正しく行なうと、自分の在り方、行動、習慣等を変えることができます。能力を高めることができます。苦手を克服することができます。

つまり、より良い人生を手に入れることができるのです。

アファメーションの仕組み

アファメーションは、しっかり行なえば、「今の自分」を「理想の自分」に変えることができるのですが、なぜ、そのような効果が得られるのでしょうか？

全ての人には、ホメオスタシス（恒常性維持機能）という機能が備わっていますが、このホメオスタシスの働きによって、そのような効果を得ることができます。

ホメオスタシス（恒常性維持機能）は、全ての人に備わっている機能で、体の状態を一定に保つために機能しています。

例えば、運動して体内の酸素の量が減ると、意識しなくても呼吸が速まり、酸素をたくさん吸収します。体温が上がると、体温を一定に保つために、無意識のうちに汗が出ます。軽い怪我なら放っておいても治ります。エネルギーが減ると、エネルギーを得るために空腹を感じます。体力が消耗すると、体力を回復するために自然と眠たくなります。

これらはすべて、ホメオスタシスの働きによるものです。

ホメオスタシスが、体の状態を一定に保とうと機能しているために起きている現象なのです。

このようなホメオスタシスが、全ての人に備わっているのです。

このホメオスタシスですが、人間のホメオスタシスは、体の状態を一定に保とうとするだけでなく、自己イメージを保つためにも機能しています。

全ての人は、「自分はこういう人間である」という、自己イメージ（自分のイメージ）を持っています。

身体的なこと、性格、長所短所、向き不向き、得意不得意、習慣、くせ、人との接し方、立ち居振る舞い、社会的地位、自分の価値、健康状態、将来性、その他様々なことについて、「自分はこういう人間である」という自己イメージを持っています。たとえ意識していなくても、必ず持っています。

人間のホメオスタシスは、この自己イメージを保つためにも機能しているのです。

ですから、例えば、「自分は、テストで60点を取るのが普通である」という自己イメージを持っている人は、60点より低い点を取ると、「もっと勉強しなければ」という感覚になり、60点前後を維持できるように勉強し、実際に60点前後を維持します。

これは、ホメオスタシスが、「テストで60点を取るのが普通である」という自己イメージを維持するために機能しているため、そうなっているのです。

意識的に「60点を取ろう」と考える前に、ホメオスタシスが、「テストで60点を取るのが普通である」という自己イメージを維持するために機能し、その結果、「もっと勉強しなければ」という感覚になっているのです。

ホメオスタシスの面白いところは、60点より高い点を取ったときも、「テストで60点を取るのが普通である」という自己イメージを維持するために機能するところです。

60点より高い点を取ったとしても、ホメオスタシスの働きによって、次回は無意識のうちに「あまり勉強をしない」等の行動をし、テストで60点くらいを取ってしまうのです。

このように、ホメオスタシスは、自己イメージを維持するためにも機能しているのですが、正確に言うと、臨場感が高い自己イメージを維持するために機能しています。

相反する複数の自己イメージを持っている場合、ホメオスタシスは、それぞれに

同じように機能するのではなく、その中で最も臨場感の高い自己イメージを維持するように機能します。

例えば、「テストで60点を取るのが、自分にとっては普通である」「テストで80点を取るのが、自分にとっては普通である」という2つの考え（自己イメージ）を持っている場合、より臨場感の高い方を維持するように機能します。

「自分は集中するのが苦手かもしれない」、いや「自分は集中するのが得意かもしれない」という2つの考え（自己イメージ）を持っている場合も、「自分は、せいぜい年収500万円を稼げる程度だ」、いや「自分は年収5000万円稼げる人間だ」という2つの考え（自己イメージ）を持っている場合も、より臨場感の高い方を維持するように機能します。

このようなホメオスタシスが、全ての人に備わっているので、ホメオスタシスを有効に活用すれば、苦勞することなく、自分を「理想の状態」に変えることができます。

なぜなら、「理想の自分」を具体的に描きだし、その臨場感を高めれば、ホメオスタシスが、その状態を維持するために機能するからです。

「理想の自分」の臨場感が高まると、それが実現できていない現状に満足できなくなり、居心地が悪くなり、納得ができなくなります。

また、「理想の自分」になる方法を、自然と認識するようになります。

そのため、必要以上に「頑張らなければ」「努力しなければ」と考えなくても、「理想の自分」に変わっていけるのです。

さて、それでは、どうすれば「理想の自分」の臨場感を高めることができるのでしょうか？

ここで出てくるのが、アファメーションです。

アファメーションは、言葉を使って「理想の自分」の臨場感を高める技術です。

例えば、人前で話すのが苦手な人が、それを克服するためのアファメーションをするなら、まず、「私は、人前で話をするときは、常に落ち着いて話をしています。みんなに注目されても、常に冷静に話すことができるので、人前で話すのが、とても楽しいです」等の文を書きます。

そして、その状況を鮮明にイメージしながら、その文を読みます。

単純に言うと、これがアファメーションですが、これを何度も繰り返すと、書き出した自分のイメージが、潜在意識（無意識）に刷り込まれ、その臨場感が高まります。

つまり、「私は、人前で話をするときは、常に落ち着いて話をしている。みんなに注目されても、常に冷静に話すことができるので、人前で話すのが、とても楽しい」という、書き出した自分の臨場感が高まります。

そうすると、ホメオスタシスが、その自己イメージを維持するために機能します。

その結果、必要以上に「頑張らなければ」「努力しなければ」と考えなくても、その状態に変わっていきけるのです。

アファメーションをすると、「理想の自分」の臨場感が高まります。

「理想の自分」の臨場感が高まると、ホメオスタシスが「理想の自分」を維持するために機能します。

そうすると、必要以上に「頑張らなければ」「努力しなければ」と考えることなく、「理想の自分」に変わっていきます。

これが、アファメーションの仕組みなのです。

アファメーションのルール

アファメーションをするときは、まず、自分はこうなりたいという「理想の自分」を文にします。

例えば、「私は、最高のパフォーマンスをするために、常に十分な睡眠をとっています。睡眠の重要性を深く理解していますし、熟睡するのが得意なので、常に体調が良く、すっきりし、エネルギーがみなぎっています」等の文を書きます。

このアファメーションの文ですが、十分な効果を得るためには、ただ何となく書くのではなく、以下の10個のルールに従って書く必要があります。

アファメーションをすると、良くも悪くも、自分が「書き出した文の状態」になってしまうので、文を書くときには注意が必要です。

以下のルールをしっかり覚えて、効果的な文を書けるようになりましょう。

1、一人称で書く

一人称で書き、主語を「私」にする。内容も個人的なものにする。

2、肯定的に書く

否定形ではなく、肯定形で書く。「これはダメ、これはいけない」ではなく、「こうしている」と書く。

例えば、「遅刻しない」ではなく、「朝早く出社して、誰もいない中で仕事をするのは快適だ」と書く。

3、現在（進行）形で書く

「今まさに〇〇している」「今起こっている」などのように、現在（進行）形で書く。

4、「達成している」という表現にする

アファメーションは、ゴールを達成している世界の臨場感を高めるために行なうものなので、「私は〇〇を持っている」「私は〇〇だ」「私は〇〇をしている」等、すでに達成しているという表現にする。

「私は〇〇することができる」「私は〇〇したい」「私は〇〇しなければならない」という表現（今は、まだできていないという表現）にしない。

5、比較をしない

自分の変化と成長のみをしっかり思い描き、「他人と比較してこうだ」という記述にはしない。

6、動作を表す言葉を入れる

「素早く」「簡単に」「積極的に」「スムーズに」等、動作を表す言葉を入れる。

7、ポジティブな感情を表す言葉を使う

「楽しい」「うれしい」「誇らしい」「清々しい」「気持ちいい」「喜んでいる」「夢中だ」等の、ポジティブな感情を表す言葉を使う。

ゴールを達成した時に、自分がいかに感動するか、その感情を言葉で表す。

8、記述の精度を高める

的確で詳細に記述し、曖昧性をなくす。

9、リアルなものにする

アファメーションをするときに、リアルに（鮮明に）イメージできるような記述にする。

10、秘密にする

アファメーションをしていることを人に話すと、「したいこと (want to) 」が「しなければならないこと (have to) 」に変わったり、ドリームキラーが現れたりするので、ゴール達成を本気でサポートしてくれる人以外には言わないようにする。

アファメーションの例

アファメーションをするときは、まず、「理想の自分」を文にするわけですが、具体的に、どのような文にすればいいのか、イメージが湧きづらいかもしれません。

そこで、以下にアファメーションの例をいくつか挙げますので、それらを読んで、アファメーションの文の理解を深めてください。

アファメーションの文を書くときは、是非、これらを参考にしてください。

「私は、率先して、温かい家庭を築いているので、毎日、家族全員と幸せに暮らしています」

「私は、一家の大黒柱として、家族全員の意見に耳を傾けつつ、強力なリーダーシップを発揮しています。家族全員から尊敬されているので、そんな自分が、とても誇らしいです」

「私は、どんな時でも、その状況を楽しむことができる、楽しみ上手です。周りの人を楽しませるのが大好きですし、常にみんなと一緒に楽しんでいるので、みんなから、とても好かれ、気分は最高です」

「私は、自分の過去には全く関心がなく、常に、明るい未来を考えています。常に、明るい未来、より良い未来が近づいていることを実感しているので、毎日が、とても楽しいです」

「私は、常に、周りに流されることなく、価値ある生き方をしています。私は、そんな自分が大好きですし、みんなも、そんな私のことが大好きです」

「私は、ゴール達成に必要なことなら、どんなことでも失敗を恐れず、果敢に立ち向かっていきます。たとえ失敗しても、それを簡単に乗り越えることができるので、毎日が、とても楽しいです」

「私は、セルフトークの重要性を深く理解しているので、いつでも、どんなときでも、ポジティブなセルフトークをしています。ポジティブなセルフトークをすることによって、自分がどんどん良くなっているのが実感できるので、毎日が、とても楽しいです」

「私は、間違いや失敗をしたときには、必ず、次はどうすれば間違えることなく上手にできるかを考えています。そのため、どんなことでも、繰り返しているうちに、どんどん上達していくので、チャレンジすることが楽しくて仕方ありません」

「私は、どんな時でも、質問されると、その瞬間に、超適切な回答をしています。どんな時でも、瞬間的に頭がフル回転するので、とても気分がいいです」

「私は、ゴール達成に必要な知識を得るのが、とてもうまいです。固定観念に縛られず、素早く、効率よく知識を得ているので、知識の量が、急激に増えています。次から次へと、最適なやり方が発見できるので、毎日が、楽しくて仕方ありません」

「私は、とてもポジティブな人間なので、どれだけ嫌なことがあっても、思い通りにならないことがあっても、必ず、その中にある良い部分を見出しています。どんなことがあっても、ポジティブな感覚を失うことがないので、どんな状況でも必ず立て直し、最高の結果に結びつけています」

「私は、独立、起業して、年商100億円の会社を経営しています。経営がうまくいっているので、毎日が楽しくて仕方ありません」

「私は、一流の経営者なので、必要なスキルを、定期的に楽しみながら高めています」

「私は、読む人を引きつけ、楽しませ、理解させる記事を書くのが、とてもうまいです。私の記事を読んだ人は、全員、楽しくなり、清々しくなり、理解が深まり、人生が良くなるので、読む人全員が、私のことを信頼し、支持してくれています」

「私は、ウェブマーケティングの仕組みを完璧に理解しているので、どんどんクライアントが増え、売り上げが上がり、収入が増え、活動が活発になっています。私は、そんな毎日が、とても楽しいです」

「私の説得力は、世界トップレベルの高さです。私は、様々な説得術を理解しているので、どれだけ困難な局面だとしても、私が説得すると、相手は必ず、それを受け入れてしまいます。私は、常に、確実に相手を説得することができるので、説得するのが、楽しくて仕方ありません」

さて、あなたは、これらを読んで、先ほどお伝えしたアファメーションのルールを押さえていないものがあることに、気がつきましたか？

ルール全部を押さえようとすると、文が長くなったり、自分に馴染まないものになったりすることがあります。

そのようなときは、必ずしも、全部を押さえる必要はありません。

ですが、「ルール1. 一人称で書く」「ルール2. 肯定的に書く」「ルール3. 現在（進行）形で書く」「ルール4. 『達成している』という表現にする」「ルール5. 比較をしない」「ルール7. ポジティブな感情を表す言葉を使う」は、必ず押さえてください。

長い文だとやりづらい人は、ある程度シンプルな文にしても大丈夫です。

重要なのは、自分にじっくりくるもの、自分に入ってきやすいもの、変化を実感しやすいものにする事です。

アファメーションのやり方

ここまでの説明の中で、アファメーションのやり方について、何度か説明しましたが、一章の最後に、改めて説明したいと思います。

アファメーションをするときは、まず、自分はこうなりたいという「理想の自分」「理想の行動をしている自分」「理想の振る舞いをしている自分」等を文にします。

そして、書き出した文の状態を鮮明にイメージしながら、声を出して読みます。このとき、臨場感を持って、全身で体感しながら行なうと、効果が高まります。

これがアファメーションです。これを何度も繰り返し行なうのです。

ポイントは、効果的な文を書くこと。効果的なやり方をする事。そして、繰り返し行なうことです。

「理想の自分」になるというのは、短期間でできるものではありません。アファメーションは、何度も繰り返し行なう必要があります。ですが、繰り返し行なえば、必ず効果が得られます。脳の仕組みに則って行なうため、必ず効果が得られるのです。

✦✦ 超簡単!!

アファメーションを試そう!!

ここまでの説明で、あなたは、アファメーションが、
大体は、理解できたのではないのでしょうか。

そこで、その理解をさらに深めるために、
実際に、アファメーションをやってみましょう。

どんなことでも、できるようになるためには、
「とりあえずやってみる」ことが必要です。
上手くできなくてもいいので、以下のステップに従って、
とりあえずやってみましょう。

STEP1

あなたが、本心から「今より上手にできるようになったらいいな」と
思うことを一つ選んでください。

※行動、振る舞い、技術、作業、習慣、どんなことでも構いません。
仕事、趣味、人間関係、家族、何に関することでも構いません。

STEP2

それが、より上手にできるようになるための、アファメーションの文を作りましょう。

※「一人称（私は～）で書く」「肯定的に書く」「現在（進行）形で書く」「『達成している』という表現にする」「比較をしない」「ポジティブな感情を表す言葉を使う」という点は、押さえるようにしましょう。

STEP3

それでは、アファメーションをしましょう。

まず、深呼吸を数回して、心を落ち着かせてください。

そして、作った文の情景を鮮明にイメージしながら、それを読んでください。

そして、それを10回繰り返してください。

お疲れ様でした。これがアファメーションです。

これを何度も繰り返せば、あなたは、いずれ、
何らかの変化を体感するでしょう。

二章

アフアメーション 9つのコツ

二章では、アフアメーションをする時のコツについて、
説明したいと思います。

ここまで読んだあなたは、すでに、
アフアメーションについて、大体は、理解していると思います。
後は、そのコツをつかんで、より上手にできるようになるだけです。

アフアメーションをより理解し、
生活に取り入れて、人生を激変させましょう。

アファメーション9つのコツ

ここでは、アファメーションをするときの、9つのコツについて説明したいと思います。

1、目的意識を持って行なう

アファメーションの効果を得るためには、ただ何となくアファメーションをするのではなく、「自分はこれがしたい」「自分はこうなりたい」、そのためには、このアファメーションをする必要がある、と考えてアファメーションをすることが重要です。

つまり、目的意識を持ってアファメーションをすることが重要です。

「仕事で成果を出すため」「ビジネスで成功するため」「大会で優勝するため」「人間関係を良くするため」「家族をいい状態にするため」「社会貢献をするため」「幸せになるため」「趣味を充実させるため」「劣等感をなくすため」等、様々な目的があってもいいのですが、いずれにしても、その目的のために、このアファメーションをするという意識を持って行ないましょう。

「何のために、このアファメーションをしているのか」が明確でなければ、本気で取り組むことができませんし、続ける意欲もわきません。

当然、成果は得られません。

ですから、アファメーションをするときは、必ず、目的意識を持って行なうようにしてください。

2、「理想の自分」の臨場感を高めることを意識する

アファメーションの効果が得られるのは、全ての人にホメオスタシスという機能が備わっているからです。

ホメオスタシスは、臨場感の高い自己イメージを維持するように機能しています。

そのため、アファメーションで「理想の自分」の臨場感を高めれば、ホメオスタシス（無意識）は、「理想の自分」を維持するように機能します。

その結果、必要以上に「頑張らなければ」「努力しなければ」と考えることなく、「理想の自分」に変わっていきます。

これがアファメーションですが、このことから分かる通り、アファメーションのキモは、「理想の自分」の臨場感を高めることなのです。

ですので、アファメーションをするときは、そのことを意識して行なってください。

アファメーションをするときは、できるだけ鮮明にイメージする。また、何度も繰り返し行ない、継続する。

そうすることによって、「理想の自分」の臨場感は、どんどん高まっていくのです。

3、コンフォートゾーンをずらすことを意識する

※コンフォートゾーンとは、「心地いい領域」「居心地がいい範囲」のことです。

人間のホメオスタシスは、自己イメージを維持するように機能しているという説明を、何度かしていますが、それは、別の言い方をすると、コンフォートゾーンを維持するように機能しているとも言えます。

すべての人は、自己イメージを持っていますが、基本的には、その人が持っている自己イメージが、その人の今のコンフォートゾーン（心地いい領域）になっています。

つまり、今の仕事、今の収入、今の預金残高、今の成績、今の能力の高さ、今の人間関係、今住んでいる家、普段着ている服等の「今の自分」が、今のコンフォートゾーンになっているということです。

それらが大満足ではないにしろ、それらが、今のコンフォートゾーンになっているのです。

自分を変えようと思っても、簡単に変えられない原因は、ここにあります。

その原因は、今の自分がコンフォートゾーンになっているからなのです。

例えば、「痩せたい」と思っているにもかかわらず痩せられない人がいますが、その原因の一つは、「痩せていない今の自分」がコンフォートゾーンになっているから

です。

理想としては、痩せている方がいいのですが、痩せるために必要となる「やるべきこと」を考えると、今のままでいる方が、居心地がいいのです。

想像してください。

真冬のとても寒い日。記録的な寒波に見舞われ、とても寒い日があります。

何日も雪が降り続き、外には雪が積もっています。吐く息は白く、息を吸うと、鼻の奥が痛くなります。

そんなある朝、目が覚めるとします。

部屋の空気は、肌を刺すように、とても冷たいです。

頭は布団の外に出ているので、とても寒いです。頭にとっても冷たい空気を感じます。耳も顔もとても冷えています。

一方、布団の中は、ぬくぬくとして、とても暖かいです。

あなたは、思わず、布団の中に潜ってしまいます。

布団の中はとても暖かいので、あなたは、布団から出られなくなります。

このとき、頭では、「仕事に行かないと…」「学校に行かなくちゃ」と考えていても、なかなか布団から出られません。

理由は、布団の中が心地いいから（コンフォートゾーンだから）です。

ですが、そんな朝でも、もし、大好きな人とデートする予定があったり、何が何でも手に入れたいものを買いに行く予定があったり、絶対にやっておきたいことがあったりすると、布団の中から、すぐに出られます。

理由は、それをすることの方が、布団の中にいることよりもコンフォートゾーンだから（心地いいから）です。

アファメーションをするときは、このことを意識することが重要です。つまり、

「理想の自分」をコンフォートゾーンにすることを意識することが重要です。

今の自分より「理想の自分」の方が、圧倒的に心地いいと、心の底から思うようになれば、それが実現するのは時間の問題となります。

4、セルフトークをコントロールする

セルフトークとは、「しまった!」「なんて私は馬鹿なんだ」「いいぞ! いいぞ!」「うまくいった!」というような、内省的に言う独り言、自分自身に語り掛ける言葉のことです。

誰でも、人の話を聞いているとき、テレビや新聞を見ているとき、何らかの作業をしているとき等に、心の中で、あれこれと独り言を言っているときがあります。もちろん、声に出して言っているときもあります。これらは、すべてセルフトークです。

このセルフトークをコントロールすることは、アファメーションの効果を得る上で、非常に重要です。

なぜなら、人は、1日に数万回（一説には5万回）ものセルフトークをしていると言われていますが、そのセルフトークによって自己イメージがつけられるからです。

「なんて私は馬鹿なんだ」というセルフトークを繰り返すと、「私は馬鹿である」という自己イメージを持つことになります。50点をとった時に「まあ、こんなもんだろう」というセルフトークを繰り返すと、「私には50点が普通である」という自己イメージを持つことになります。「いつも失敗するんだよなあ」というセルフトークを繰り返すと、「私は、いつも失敗する」という自己イメージを持つことになります。

そして、そのような自己イメージを持つと、その人は、ホメオスタシスの働きによって、実際に、そのような状態になるのです。

アファメーションの効果を得られない人の中には、毎日アファメーションをしているものの、セルフトークをコントロールしていない人がいます。

彼らは、「理想の自分」の臨場感を高めるアファメーションをしつつ、その一方で、口癖のように、「やっぱりダメだ」「難しい」「どうすればいいかわからない」「できそうにない」「自分には向いていないのでは」という、「今の自分」の臨場感を高めるセルフトークをしているのです。

それでは、アファメーションの効果を得るのは、難しくなります。

アファメーションの効果を得るためには、とにかく「理想の自分」の臨場感を高めることが必要です。

ですから、常に、「理想の自分」の臨場感を高めることにつながるポジティブなセルフトークをし、「今の自分」の臨場感を高めてしまう、ネガティブなセルフトークはしないようにする必要があります。

失敗したときでも、「次はうまくいく」「徐々にできるようになっている」「今は自分らしくなかった」というように、「理想の自分」の臨場感を高めることにつながるセルフトークをする必要があるのです。

以下に「ポジティブなセルフトーク」と「ネガティブなセルフトーク」の例を挙げますので、それらの違いを理解して、常に、ポジティブなセルフトークができるようになってください。

「ポジティブなセルフトーク」

「俺って最高!」「失敗したけど、そういうときもある」「今はできないけど、できるようになる」「気にする必要はない」「コツをつかめば、何でもできる」「少しずつだけど、確実に良くなっている」「明日があるさ」「どうにかなるさ」「必ずチャンスは来る」「自分には価値がある」「私にはできる」「これが大好きだ」「これは自分が選んだことだ」

「ネガティブなセルフトーク」

「私のせいだ」「ボールを落としてしまった」「私は、いつも重要なときに失敗する」「私には、売り上げが伸ばせない」「私たちはいつも負ける」「私は、その仕事に就けない」「私はいつも貧乏だ」「しなければならぬ」「ああすべきだった」「そうしていただろうに」「こうできたはず」「ああしさえすれば」「私は一体どうしたというのだ」「なぜこんなにばかな真似を」「またやってしまった」「自分は一体どうなっているんだろう」

5、微妙な変化を実感する

アファメーションは、しっかり行なえば、必ず効果が得られます。脳の働きの仕組みに則って行なうため、必ず効果があると言えるのです。

ですが、アファメーションの内容によっては、すぐに効果が実感できないものもあります。

そんなとき、効果が得られないと思って、アファメーションをやめてしまう人がいますが、それは、とてももったいないことです。

私の実体験ですが、私は、人前で話すのが苦手だったので、それを克服するためのアファメーションをしました。それが、私の初めてのアファメーション体験です。

3日連続で、アファメーションをした後、人前で、一言、二言しゃべる機会がありました。

そのとき、いきなり普通に話せるようになった訳ではありませんが、あきらかに以前とは違う感覚で話せるようになったことを実感しました。

私は、普段、人前で、一言、二言しゃべる機会があっても、「話す」機会はなかったもので、一言、二言しゃべるときにリラックスして、普通にしゃべれるようにアファメーションをしていました。

その後、5～6年たった頃から、人前で話す機会が少しずつ増えたので、そのたびに、人前で普通に話せるようになるためのアファメーションをするようにしました。

そして、それを続けた結果、今では、セミナー、ウェビナー、プレゼン等でも普通に話せるようになりました。

もし、はじめの少しの変化に気づかなかっただら、アファメーションを続けていなかったかもしれません。

そして、アファメーションを続けていなかったら、人前で普通にしゃべれるようには、ならなかったと思います。

私の場合、結果的に、長い期間をかけて、少しずつ自分を変化させていったので、苦労なく自分を変えることができたのでした。

アファメーションの内容によっては、すぐに効果が実感できるものもありますが、すぐに実感できないものもあります。

ですが、正しいやり方で、繰り返し行なっていれば、必ず効果を得ることができるので、微妙な変化を実感して、とにかく続けるようにしてください。

ちなみに、私が、人前で普通に話せるようになるためのアファメーションの文を作るときに意識したのは、「人前で話すことが楽しいと思えるようになること」「うまく説明できなくても、伝えるべきことは、確実に伝えることができているので問題ない、と思えるようになること」です。

今思うと、上手にハードル（難易度）を下げていました。

上手にハードル（難易度）を下げれば、あなたも、苦労することなく「理想の自分」になれるでしょう。

6、繰り返し行なう

アファメーションは、「今の自分」を「理想の自分」に変えるための技術です。

ですが、人間の潜在意識（ホメオスタシス）は、基本的には、現状を維持するように機能しています。

そのため、アファメーションをして、多少の変化があったとしても、それを続けなければ、潜在意識（ホメオスタシス）によって、強烈に、元の状態に引き戻されてしまいます。

ですから、アファメーションの効果を得るためには、何度も繰り返し行なうことが必要になります。

繰り返し行なうからこそ、「理想の自分」の臨場感が高まり、「理想の自分」に変わっていけるのです。

1日のうちで最もアファメーションの効果を得られるのは、朝目が覚めた直後と夜眠る直前です。

脳の状態が、シータ波のときが、効果が高いと言われています。

単純に言うと、リラックスした状態で行なうのが効果的ということです。

適切なアファメーションを、適切なやり方で、何度も繰り返し行なってください。

そうすれば、確実に、アファメーションの効果は高まるでしょう。

7、自分にじっくりくる単語と表現を使う

世の中には、様々な感性の人がいます。

ですので、アファメーションで使う単語や表現も、人によって、じっくりくるもの、こないものは違います。

私の場合、どちらかという、論理的に説明された文の方が、自分に合っているように思います。

ですが、今まで見てきた人の中には、論理的に説明した文だとやりづらいという人もいました。

その人は、そのやり方だと、「実現できていない今の自分」が気になってしまうので、「私は、なぜだか分からないけど、～の状態になっている」というように、論理的な説明がない文の方がやりやすい（効果が得られる）と言っていました。

アファメーションは、自分に対して行なうものです。

ですので、自分にじっくりくる単語や表現を使うことが重要です。

一つのやり方にこだわらず、いろいろな単語や表現を試して、自分にじっくりくる単語や表現を見つけてください。

それを見つけることができれば、アファメーションをするのが楽しくなりますし、より高い効果が得られるようになります。

8、音声化して繰り返し聞く

アファメーションで使う単語や表現は、自分にじっくりくるものにする必要がありますが、アファメーションのやり方自体も、自分に合ったものにするのが重要です。

アファメーションは、書き出した文の状態を鮮明にイメージしながら、声を出して読み、臨場感を持って体感するというのが、基本的なやり方ですが、それが唯一絶対のやり方というわけではありません。

私の場合、アファメーションの文を「音声読み上げソフト」で音声ファイルに変換し、それをリピート再生で聞き流すということをしています。

何か作業をするときに、それを聞きながら、作業することもあります。

アファメーションの効果を得るためには、繰り返し行なう必要がありますが、ときには、面倒くさいと思うこともあります。疲れていたり、忙しかったりしてできないこともあります。

ですが、聞き流すだけなら、苦勞なく行なうことができます。

ですから、アファメーションのやり方も、いろいろ工夫して、自分に合ったやり方を見つけることが重要です。

音声ファイルに変換したり、自分の声を録音したりして、それを繰り返し聞くのは、一つのやり方として、おすすめです。

「手抜きをしているようで抵抗がある」という真面目な方もいるかもしれませんが、「実は、このやりの方が効果が得られる」という考えも、一部にはあるようです。

9、「自分は、絶対に、それができるようになる」と心の底から思う

アファメーションの文を書くときは、「理想の自分」「理想の行動をしている自分」「理想の振る舞いをしている自分」等を、現在進行形で、すでにできているという表現で書きます。

「理想の状態」を書くので、今の自分からすると、当然違和感があります。

これは、コンフォートゾーンが「今の自分」にあるため、違和感を感じるということです。これは、人間のマインドの仕組み上、必ず起こる現象です。

このとき、人によっては、「やっぱり自分にはできない」「自分には向いていない」と考えて、アファメーションをやめてしまいがちですが、ここでやめては意味がありません。

「理想の自分」を手に入れると決めたら、とにかく続けることが必要です。

そして、そのとき重要になるのが、「自分は、絶対に、それができるようになる」と心の底から思うことです。

ここまで、アファメーションのコツを9つ挙げてきましたが、一番重要なのは、

これです。

アファメーションをするときに、迷いがあってはいけません。「自分は、絶対に、それができるようになる」というのを前提に、とにかく続けることが必要です。

最終的に、できるようになるかどうかは関係ありません。

できるようになるためには、とにかく、できるようになる確率を高める必要があり、そのためには、心の底から「自分は、絶対に、それができるようになる」と思うことが必要なのです。

人間のマインドの仕組み上、それが必要ということなのです。

ですから、「自分は、絶対に、それができるようになる」と心の底から信じてアファメーションを続けてください。

そう思えない人は、まず始めに、「自分は、絶対に、それができるようになる」と心の底から思えるようになるためのアファメーションをしてください。

そして、「理想の自分」になるためのアファメーションを続けてください。

「自分は、絶対に、それができるようになる」と心の底から信じてアファメーションをすれば、「理想の自分」になれる確率は、確実に高まっていくのです。

ここまで、アフメーションのコツについて説明してきました。

ここで説明したことをしっかり行なえば、アフメーションの効果を得ることは、ほぼ確実です。

アフメーションに慣れていない人は、はじめは難しく考えず、とにかく試してみてください。

続けているうちに、必ずコツを掴めるようになるはずですよ。

このファイルで説明したことができるようになったら、あなたは、アフメーションの達人です。

あなたは、アフメーションを使って、人生をより良いものにすることができます。

あなたは、アフメーションを使って、どんな自分になりたいですか？ どんな人生を手に入れたいですか？

アフメーションを習慣にすれば、あなたは、必ず、より良い人生を手に入れることができるでしょう。

プロコーチが教える アフメーション9つのコツ 制作者



自己実現コーチ 伊藤豪 (いとう ごう)

TICEコーチング認定取得、TPIEディプロマ認定、PX2受講、共感型コーチング、マイケルボルダック氏のコーチング、ビジネスコーチング等も学ぶ。

コーチング、発達心理学、幼児教育、少年院における矯正教育、道徳、リーダーシップ等を学んだ経験や、精神病や長期の引き籠りの人の自立支援に携わった経験等から、人間理解、相手を理解すること、相手を成長させることに定評がある。

人間が幸福を感じるためには、「社会の安定」「精神の安定」「自己実現」が必要であると考え、それを実現させる上で、コーチングは非常に有効だと考えている。

自身の活動として、共存共栄の世の中を実現させる活動をしている。社会のあるべき姿を明確にし、そこから人間のあるべき姿を導き出してまとめた「大和思想」は、一部にコアな支持者がいる。それ程まとまった思想体系（道徳体系）は、世界広しといえど他にはないと言われている。歴史上にも存在しないと言われている。

出身：東京都八王子市 生年月日：1977年1月14日 血液型：O型
好きな言葉：高山は仰ぐべく、大道は行くべし（たとえ行き着くことは難しくても、それに向かって邁進することの重要性を指摘した言葉。中国の古典 詩経、司馬遷の史記等に出てくる）