

自己決定設定

自己決定のメカニズム

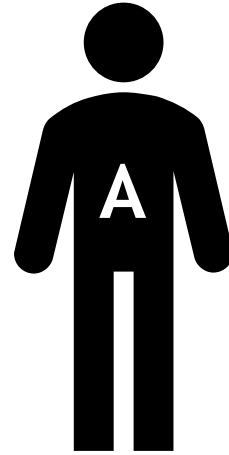
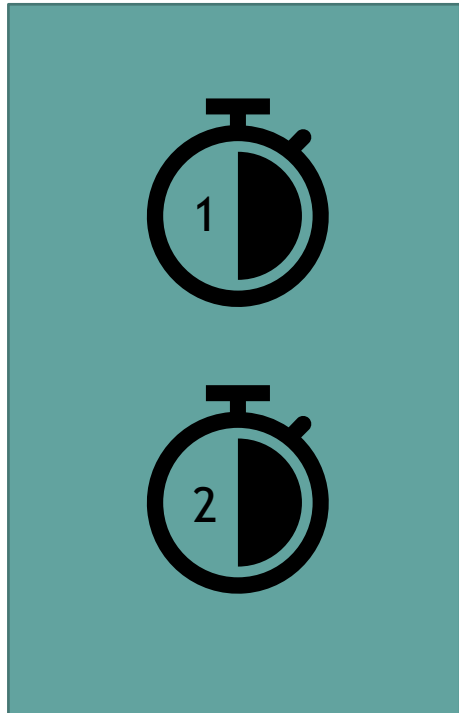
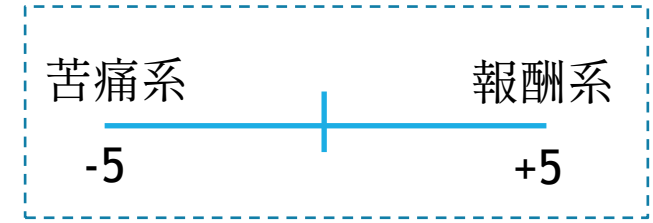
自己決定の方法

自己決定の事例

ワーク

今日の内容

決定のメカニズム



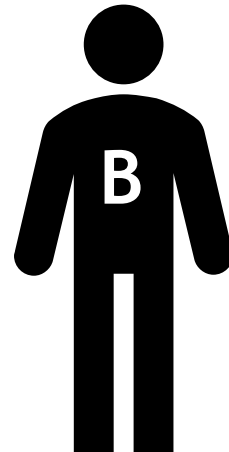
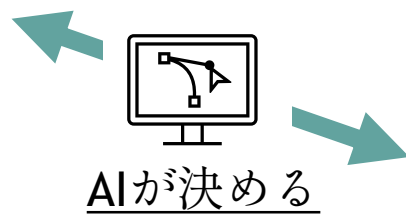
成功



脳波計：+2

不成功

脳波計：+5



成功



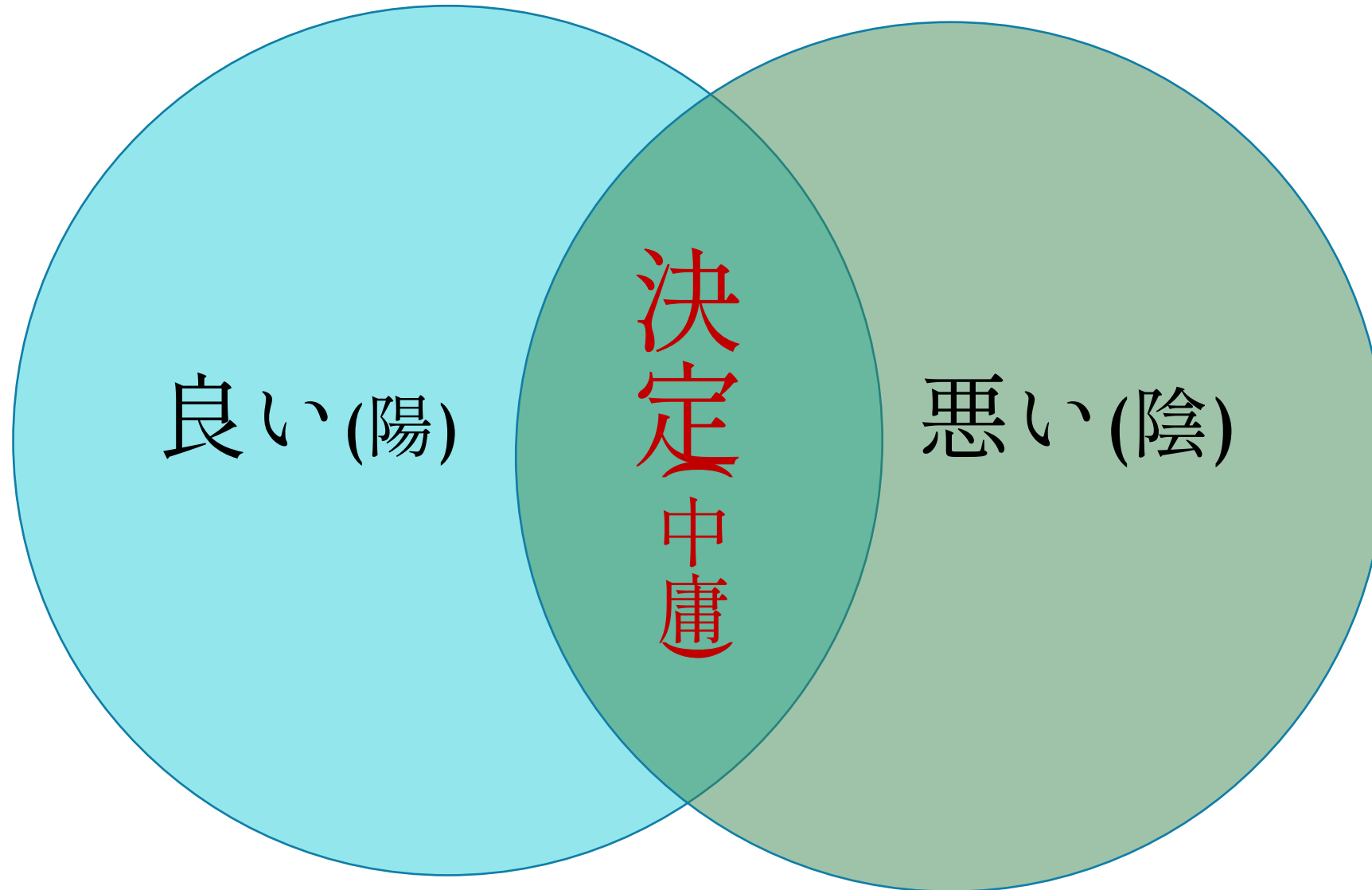
脳波計：+2

不成功



脳波計：-5

自己決定とは？



自己決定とは？

起業したい！

良い(陽)

- ・ 起業するとお金持ち
- ・ 起業すると自由
- ・ 起業すると人生おもしろい

悪い(陰)

- ・ 起業しないと貧乏
- ・ 起業しないと不自由
- ・ 起業しないと人生おもしろくない

「起業したい…でも失敗したら…」



脳波計：－5

自己決定とは？

起業したい！

良い(陽)

- ・ 起業するとお金持ち
- ・ 起業すると自由
- ・ 起業すると人生おもしろい

どっちで生きたい？
【自分で選ぶ】

悪い(陰)

- ・ 起業しなくても稼げる
- ・ 起業しなくても自由
- ・ 起業しなくても人生おもしろい

「起業する方で生きる！」

成功



脳波計：+2

不成功



脳波計：+5

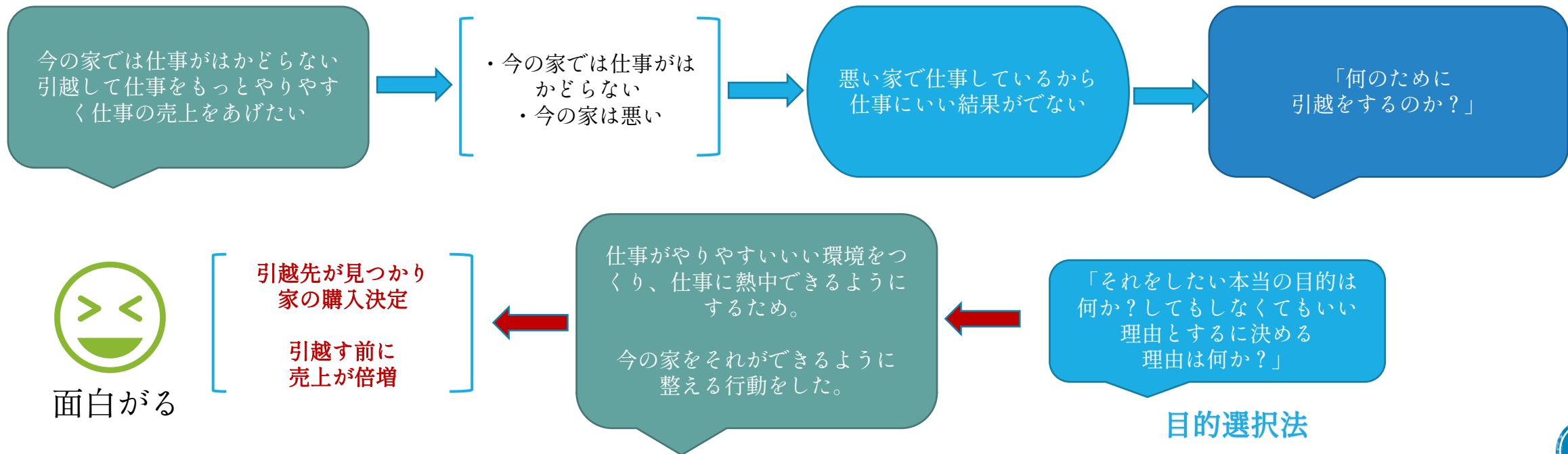


自己決定とは

- 自分で作っている義務を手放し
- コントロール感を取り戻し
- 自分で選んで決めること

自己決定事例①

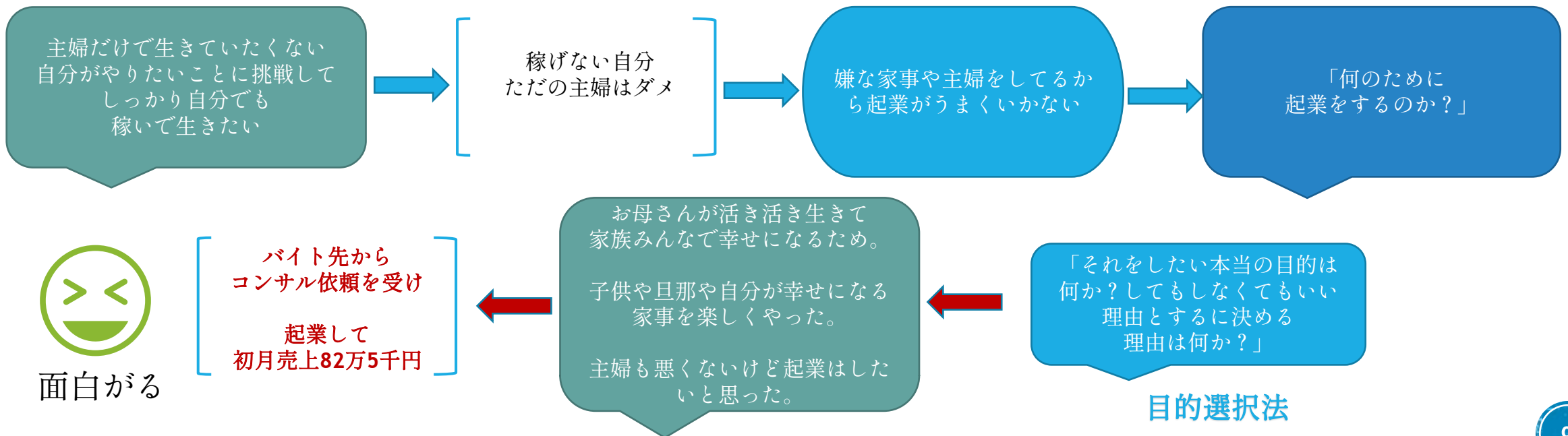
「今の家では仕事がかどらない」
「引越したいと思っているけどできない」
→売上が前年比の2倍になり、引越決定。



自己決定事例②

「起業したいけど色々やるも2年間できてない」

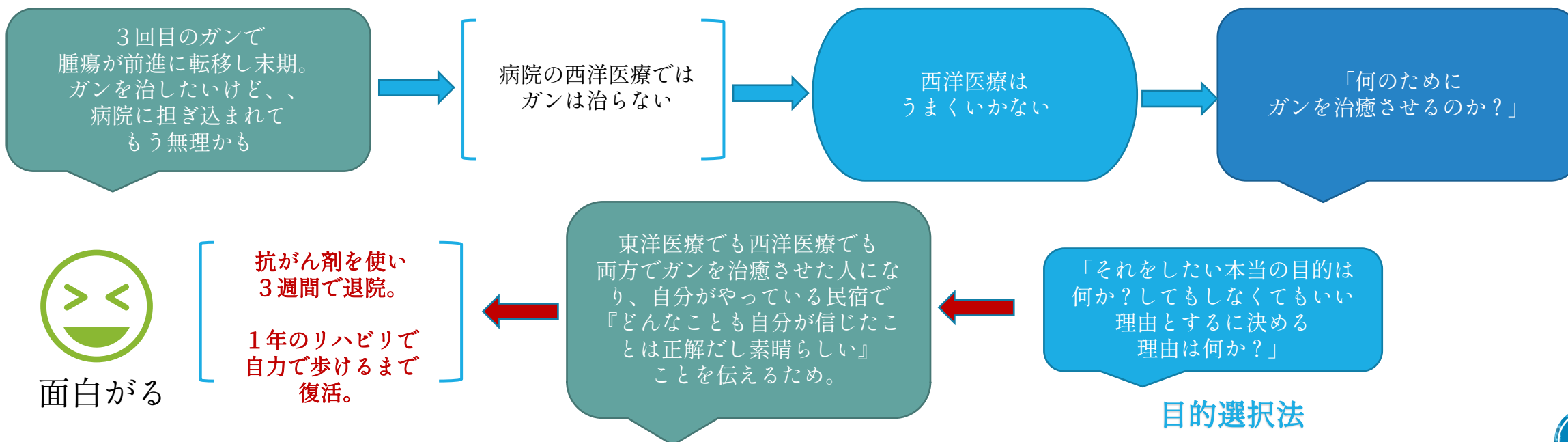
→突然バイト先からコンサル契約をお願いされ、コンサルタントとして独立し、初月売上82万5千円達成



自己決定事例③

「末期ガンになりガンを治したいけど今回は難しい」

→難しいと思っていた抗がん剤での治療に成功。
ガンは治癒し、歩けなかった状態から現在は元気に歩いている



自己決定のパータン

①「アンコントロール化で目的を
失い自己決定できてない」

問題を回避する目的ではなく、
本当の目的を選択し決める

目的選択法



アンコントロールから面白い思考へ



アンコントロール

面白いがる

ワーク

実現したいことが実現してもしなくてもいい理由はなんですか？

「どちらでもいい中、あなたがそれを実現させたい
本当の理由はなんですか？」

各方法でのチェック法

[実現したいこと]



①「実現したいことが実現して
もしなくてもいい理由はなんで
すか？」

目的選択法

⋮



②「どちらでもいい中、あなた
がそれを実現させたい本当の理
由はなんですか？」

目的選択法

⋮

ありがとうございました

