

## 『思考は現実化する』というけど本当なのか？

### 『思考を現実化させる3ステップ』

私だって、自分の将来や成功した姿を毎日想像しているけど何も現状は変わらない。

事業の成功を考えない日はない。それなのに、実際は収益も低く赤字続き・・・。

何歳までに結婚したいと考えているけれど、実際はまだそんな話が全然ないし、出会いもない。

こんな感じで考えることってあるかもしれません。

そんな時に『思考は現実化する』という文字を見ると本当？と思いますよね。

しかも、『思考は現実化する』から強くイメージしなさいといわれたらどう感じますか？

なにかの宗教？と身構えることもあるかもしれませんね。

実は、この言葉だけでは不十分なところがあるので少し説明をさせていただきます。

「思考」という言葉を聞くと「考える」「想像する」「思う」

こういう言葉や行動を思い描くことはありませんか。

この解釈で止まってしまうことが、冒頭の『思考は現実化する』という言葉の違和感に繋がると私は思っています。

まず「思考とはなにか？」ということを考えましょう。

『思考』とは、考えや思いを巡らせる行動であり、結論を導き出すなど、何かしら一定の状態に達しようとする過程において、筋道や方法など模索する精神の活動です。

思考と似た言葉に『想像』という言葉がありますが、

『想像』とは、実際には経験していない事柄などを推し量ること。

また、現実には存在しない事柄を心の中に思い描くことです。

私たちの多くが、目標や夢を思い描くときにする行動といえば『思考』ではなく『想像』をしていることが多いということなのです。

つまり、頭の中で漠然と考えるだけではなく、より具体的な道筋を考える必要が、思考を現実化させるためには必要なのです。

「ああなりたいなあ」「こうしたいなあ」「これ欲しいなあ」「あそこに行きたいなあ」とまずは想像から入ったら、次にその思いや目標に達するための道筋を考えていきましょう。これが2つ目のステップです。

『思考は現実化する』という言葉を実感するためには計画がとにかく重要なのです。

成功するためには、頭や心で思う（想像）だけではなく、計画をきちんと立てる（思考）ことが重要です。

自分の願望を実現するための最終的な期限・日時をきちんと決めて、その期限・日時までに何をどうしたらいいのか、どういう行動をとるべきかの詳細な計画を立てます。

曖昧な、ざっくりとした計画を作っても、いつまでにどう動けばいいかがわかりません。

分からないので、いつまでも行動できません。

その結果、思考を現実化することが先延ばしになってしまうのです。

たとえば、

「仕事の資料を明後日の 18 時までに終わらせる」

「好きなあの人にクリスマスまでに告白をする」

といったような具体的な計画を立てましょう。

こうすることによって、期日から逆算した計画を練ることができます。

「仕事の資料を明後日の 18 時までに終わらせる」

その為に、どういう資料にするか考え、材料となる必要なものを収集し、実際に作り出し、チェックするという細かい工程が明確になります。

「資料をつくらないといけないな」この考えで止まってしまっは、いつまでも行動にうつせません。

「好きなあの人にクリスマスまでに告白をする」

そのために、遊びに誘いたい、もっと話せるようにしないと。こまめにコミュニケーションをとろう。など細かくやるべきことが明確になります。

「好きな人とつきあいたいな」この考えだけでは、いつまでも 2 人の距離は縮みません。

「ああなりたいなあ」「こうしたいなあ」「これ欲しいなあ」「あそこに行きたいなあ」とま  
ずは想像から入ったら、次にその思いや目標に達するための道筋を考えていきます。

そして最後の3つ目のステップは『行動』です。

いつまでも行動しないままでは実現はしません。

計画を立てたら、いち早く動き出すことが重要なのです。

動き出さなければ、その計画の方向性があるのか、修正すべきなのかの検証もできませ  
ん。

計画を立てるときのコツは、なるべく詳細に目標や期限を決めて、すばやく動き出すこと  
です。

そして失敗を恐れず、もし失敗しても軌道修正をすることです。

失敗は挫折のもとでなく、次の行動へのヒントになります。

失敗を生かして、これから目標に対してどのように軌道修正して目標に向かって行動をする  
か。

これが、『思考は現実化する』という言葉が伝えたかったことでもあるのです。

そして、目標達成や成功するための秘訣でもあるのです。

『思考を現実化させる』ためには

- 1 想像する
- 2 目標達成までの道筋を考える
- 3 行動して改善を繰り返す

この3つのステップが大切なのです。

ぜひ、この3つのステップを意識して目標や夢の達成のために一歩踏み出してください。

そして、もしも悩んでいる人がいたら、自分の成功体験を伝えてあげてください。

『思考は現実化する』よと。

Copyright © 2021 シンメトリックバランスアカデミー All Rights Reserved.

掲載されている内容の無断転載、無断複製・転用を禁じます。