

「先輩、人生進んでます？」メルマガ まとめ Vol.1

目次

1、「先輩、人生進んでます？」メルマガが始まります！	2
2、「抽象度をあげれば全て解決する	16
3、「己の殻をぶち壊さんかい」	22
4、「あー全然普通っすよ。殻を破ることが難しいのは当たり前なんです殻」	31
5、「先に「関所」の通行手形渡しときます w」	39
6、【音声あり】「殻」を破れぬ原因は「己のエフィカシーにあり」	47
7、【お便り紹介のコーナー】	53
8、もしかしてその「自己否定」が人生を詰まらせてるんっちゃいます？	64
9、「ウケる！マジ多様性じゃん！」	74
10、人生にも GPS 必要やと思うんですけど、どうですか？	81

1、「先輩、人生進んでいます？」メルマガが始まります！

どうもーKoji(パパス)です！

改めまして、昨日は「先輩、人生進んでいます？」メルマガにご登録下さりありがとうございます。

今日は初回ということで、
ぎゅっとしまくった自己紹介と僕の活動の理念、信念の共有みたいなことができればなと思います。

僕は2012年から現在もニューヨーク在住でギタリストとして活動しています。

ニューヨークに移住してから5年になるんですが、

NY,ブロンクス、ハーレムの黒人教会でのレギュラーギタリスト、
日本ツアーやグラミー賞受賞のアーティストとの共演、
米国アーティストビザ取得（能力卓越者ビザ）、
などなど、

いろんな素晴らしい経験をしてきました。

一見して、華やかに見えるような経験なんですが、この裏側はボロボロという
かw

全く英語の話せない状態からスタートし、
世界のレベルに圧倒され、
超資本主義社会のNYにやられ、
自分自信を見失い、

幸せってなんなんやろうか？
俺にとって音楽ってなんやろうか？
本当に俺がしたいことってなんやねん。

などなど人生に迷い、自身の音楽に迷い、生き方に迷い、時代に迷い

仕事がない時とある時、
お金がない時とある時、
時間がない時とある時、
日本で暮らすことと海外で暮らすこと、
日本語と英語、
などなど、

挙げていけばきりが無いほどに、
あらゆる相対的な局面に身を置き、死ぬほど悩みまくった末に

ある一つの真理にたどり着くことができて。

それは結局、何をやろうが、

「人生と自己が一致しない限り何やってても一緒。」

ということでした。

これだけ聞いても意味わからないですよねw

ギターで天下とりたいねん！とか
お金持ちになりたい！とか
でかい家に住みたい！とか
家族幸せにしたい！とか

僕らはいろんな欲求の中で生きてて、それを手に入れようと必死にもがくんですけど、

これらは表面的なものに過ぎず、こんなもんは毎日のエネルギーの源泉にならないんです。

なにか物事を始めた時や、小さい頃ならこういう表面的なものを追いかけることで

「よっしゃーやったるでー！」ってエネルギーの源として十分なんですけど、

“ちゃんと大人”になってくると（ちゃんとしての割とポイントw）

じゃあ

なぜ金持ちになりたいのか？

なぜでかい家に住みたいのか？

なぜギター上手くなりたいのか？

なぜ英語話せるようになりたいのか？

っていうより本質的なところが大切になってくるというか、そこがクリアになっていないと

「なんか知らんけど、最近おもんない」とか

「昔みたいにやる気でえへん」とか

「俺このままでええんかな」とか

「仕事やめたい」とか

人生クソ詰まりモードに突入してくるんですね。

でも多くの人が言葉にできずにちゃんと理解できずに、だからグルグルずっとおんなじことやってる。

もちろんそれで何も思わない人もいる。
ってかほとんどそういう人やと思います。

でもそれに対して、
僕のように違和感を感じる人もいて、そういう人は必ず

「俺何やってんやろ」
「何のためにやってんやろ」
「ほんまの自分て何や」
「どうすれば満足すんや」

と、遅かれ早かれ、こういう詰まり方してくるんです。

で、すぐ答え言っちゃうんですけどw
こういう詰まり方してくるのこの根本原因って

「人生と自己が一致してないから」
~~~~~

なんです。

もっとわかりやすい感じで言うと、

自分は

何が好きで、何が嫌いで  
どういう人が好きで、嫌いで  
こうなりたくて、こうなりたくなくて、  
こういう働き方したくて、したくなくて  
社会にこういう影響を与えたくて、与えたくなくて、  
これぐらい稼ぎたくて、これぐらいの稼ぎじゃ満足しなくて、

挙げていけば死ぬほど出てきてきりがありませんが、

こういう言語化できる限りの「自己」が、  
生き方、在り方、働き方と完全に一致してない状態。

「人生＝仕事＝趣味」

ってことですね。  
こういう状態を作れない限り、

100%人生は詰まると言い切れるし、  
妥協して肯定して生きていくのを自分自身で「選ぶ」ってことをしてる。  
っていう状態です。

正しく言うと、周りの人や社会に「選ばされてる」が表現としては正しいと思います。

なので、それに気づけた、もしくは  
言葉にできない違和感を感じられる、  
感度高めの人だけが、  
メルマガを読んでくれると思うんですけど、

だからこそそんな感度の高い人に向けて、

「自己と人生を一致させること」

---

その上で

「生き方、在り方、働き方のステージをあげていくこと」

---

これを伝えていきます。

これが本当の意味で  
「人生を前に進めること」です。

その上で、

ギターや音楽勉強したい人、  
英語話せるようになりたい人、



ネットビジネスやりたい人、  
海外生活のこと、

などなど、  
僕が教えられる具体的なことは僕がとことん教えます。

~~~~~

こんなことはちゃんと勉強して、練習すれば誰だって出来るんだから。

それよりも、「人生を前に進める」という抽象的なことを理解してもらいます。

~~~~~

~

それができりゃあとは何やってもいいんだから。

誤解がないようにちゃんと言いたいのは

自分でビジネスやりたいとか  
お金持ちになりたいとか  
一流のスポーツ選手になりたいとか  
自分のお店持ちたいとか

いろんな自己実現の形があるけど、

そういうことを否定してるんじゃないくて、  
それだけをやっちゃうと絶対に僕のように、人生のクソ詰まり起こしますし、

「ちゃんと人生を進める」

~~~~~

という概念を土台にして物事やったほうが

それは死ぬほどエネルギーが乗っかるし、
自分自身の成長が人への貢献にもなって、
社会にいい影響も与えていける。

その上でビジネスをする。

海外で仕事する。

アートをやる。

音楽をやる。

英語で仕事する。

ファッションの仕事する。

なにやってもいいんです。

自己と全てが一致してるんだから、

何の滞りなく、

生活の全てが学びになり、貢献でなり、仕事になる。

だから当たり前のようにお金も稼げるし、

結果も出るし、人間関係も上手くいくし。

だからめっちゃオススメやで！w
と言ってる次第でございます。

で、僕が

「自己と人生を一致させること」
~~~~~

その上で

「生き方の在り方の働き方のステージをあげていくこと」  
~~~~~

が、死ぬほど重要かと言うのにはもう一つの側面があって、

それは

「時代」

この話をすると死ぬほど長くなるので、雑にいけますがw

要するにAIが活躍する時代がすぐそこまできてると。
人間が嫌がる仕事は、ロボットが全て代行します。

なので

「本当に好きなことでないと仕事にならない時代」

が来るんですね。

2020年ごろには思っ切り顕著に可視化すると思います。

だからこそ「自己と人生が一致してるやつ」が最強の時代が来ます。
逆に言うと一致してない人から仕事は無くなっていくでしょう。

「何を」やるかと言うよりも「なぜ」それをやるかが重要になります。
そしてその「なぜ」が自分の人生と一致しているか。

ってことっすね。

僕が伝えようとしてることってのは、かなり抽象的な内容でめっちゃ
「わかりづらい」内容なんです。

だから死ぬほど言語化するんがムズイんですがw
そして、みんなも同じくらい理解するのがムズイんですがw

でも、ぜひ何度も読んで、腑に落ちるまで理解しようとしてみてください。

僕も出来る限りわかりやすいように砕いて砕いて、
時にはめんどくさくなって雑にw なるけど頑張ります。

で、今日の最後に、しっかりと伝えたいことが

このメルマガは単なるメルマガじゃなくて、双方向性を持った「コミュニティ」
であり、
「人生を前に進める」という、ちゃんと生きようとする人たちが集まる「場」
であり、
そんな活気あるエネルギーの集まる「スポット」でもあるわけです。

そんな人がいっぱい集まってたら絶対おもしろいことになりますよねww

なので、

だからこそ、

このメルマガは僕からのメッセージを受けて、読んで終わり。
っていうんじゃないで、

ポテンシャルを100%活かすためにも、
何でもいいので、ちゃんと感想や質問、疑問があれば返信ください。

アウトプットをすることで、文章にすることで、
自分の悩みを解決することへの理解が深まるし、

それを僕がこのメルマガ内で取り上げる
(もちろんちゃんと匿名で、転載許可を頂いた上で) ことで、
他の人の悩みを解決するヒントになり貢献することにもつながります。

で、僕も返信貰えると嬉しいしw
つまりいいことしかありません。

短文、長文問いません、何でもいいです。
ぜひ前のめりに参加して貰えると絶対に効果あります！

で、僕がこの人とこの人多分会えばめっちゃ人生進むやろな！と思えば、
その人たちをリアルの場に繋げていきます。
ので、奮ってご参加ください。

返信はこちらまでどうぞ
info@papas01.com

ではちょっと初回で長くなってしまいましたが、また送ります！

次回をお楽しみに！

それでは—
Koji

P.S.

メルマガ配信サービスの都合上、
迷惑メールとして判定されることがあります。

確実にメールが届くように、フォルダ分け設定をお願いします。

→<http://m-wake.com/wake>

もしくはこのメールに重要マーク的なものをつけて頂くか、
ぼくのこのアドレスをアドレス帳に登録しておいて下さってもいいです。

携帯のアドレスで登録いただいている方は長文の場合、途中で途切れる可能性
があります。もし全文読めなかった方はパソコンのアドレスにて再登録をオス
スメいたします。

【先輩、人生進んでます？】

◆ご意見、ご感想: info@papas01.com

◆ブログはこちら: papas01.com

本メールの著作権はKojiにあります。文章の引用、他メディアへの掲載を一切禁
じます。当メールによって生じた損害についての責任は一切負いません。

今後の案内が不要な方はこちらから配信停止できます。

[%cancelurl%](#)

=====

2. 「抽象度をあげれば全て解決する

はいーおはようさんです、Kojiです。

昨日の自己紹介も兼ねた一通目のメール読んでいただいて、返信も結構頂きました。

読んでいて、想いなんかを感じ取れて、とても嬉しかったです。ありがとうございます。

このメルマガでは

「自分自身と人生を一致させて、生き方、在り方、働き方のステージを上げていく基礎方法論」

その上で

「僕が読者の方、社会に貢献できること全部」を発信する。

という

恐らく、前代未聞のざっくりとした内容wでありかなり高尚なw仕上がりになっておるんですが、

でも実際に僕がこういうことを周りの友人を始め、
コンサル生、ギターの生徒にも伝え始めてから、
めっちゃめっちゃみんなの毎日が変わっていったってのも事実で。

パラダイムシフトが起こりまくってるわけですね。
(物の見方や価値観、常識が変わること)

そういう瞬間を経験することとか、見ることって
死ぬほど楽しいし、ワクワクするんで僕もかなりパワーもらってます。
だから、少しでもそういう体験をシェアしていけたらなと思います。

前は「自己と人生が一致してる」ってのはこういう感覚で、

何やっても楽しくて、
それが学びであり、
自分の成長であり、
社会に価値を生み出してる

状態なんやでと。

明石家さんま氏の言葉を借りれば

「人生丸儲け」状態ってことですね。

実際の意味合いとちょっと違うかもしれないんですがw
強引にニュアンスで理解してもらえると幸いです。

で、実際にそういう状態に持っていくためには、

神頼みだけしてるんじゃ絶対に到達できなくて、

しっかりと「左脳的に理解する」ことが重要やと思ってます。

中には感覚で知らんうちにうまくいってる！って人も0.001%
ぐらいはいると思うんですけど、まあそんな人はこんなメルマガ登録しないっすよ
ねw

このメルマガは「人生を一致させる基礎方法論」なので、

考え方や価値観を僕が出来得る限りを尽くして、
具体的に伝えていく塩梅です。

そんな基礎方法論を語っていく上で、
是非とも一番初めに共有したい概念があつて、

それは

~~~~~  
「抽象度」という概念でございます。  
~~~~~

耳馴染みのないこの言葉なんですけど、元々は

コーチング界の元祖ルータイスという偉人が提唱した
"Level of abstraction"を日本語訳にしたもので。

まあそういうのは別にどうでもいいので、名前と意味
をしっかり覚えてもらえたらと思います。

僕はメルマガの中でもブログの中でも「抽象度」を
連発するので、僕たちの共通言語にできたら、
かなり理解がスムーズになるのでいいかなと。

で、死ぬほど雑に説明すると、この概念は

「物事を高いところから見ようぜ」
「ほんならいろんなもん見えるやん」

人間関係のトラブルにしても
仕事の問題しかり、
学習で悩んでも、
人生に行き詰まっても、

上からそれら物事を見ることで、
物事の根本原因、本質が見えてくるから
解決に繋がるやん。

ってことなんです。

「ことなんです。」

って言われもこれだけ雑やったら
なんも入ってきませんよねw

せいぜい顔引きつりながら、

「はあ」

ぐらいの相槌しか打てないもんですよねw

なので、それを事細かに説明した音声を録ってみたので
それを聞いてみてください。

【音声記事】抽象度を上げれば全て解決する。
<http://papas01.com/article19>

はい、いかがだったでしょうか？w

もちろん簡単でわかりやすいことを説明してるんじゃないので、ちゃんと理解する、腑に落とせるまでいけてない人もいると思うんですけど、

全然大丈夫です。

それが普通ですw
僕も理解して人に説明できるようになるまで時間かかったのです。

なのでぜひ、

何度も音声聞いてみたり、
自分でメモとったり、
考えたり

試してみて理解深めようとしてください。

この抽象度という概念が理解できたら、
より人生を俯瞰してみられるようになるだろうし、
自己を客観視して視点をあげて認識できるようになるし、

要するに

「人生を自己と一致させる」ことに大きく貢献してくれるんすね！

~~~~~

質問、疑問、わからないこと、  
もしかしてこれも抽象度上げるってこと？とか  
知らんうちに、こういう抽象度上げる経験してた！とか  
まあ関係ないことでもw

info@papas01.com

までぜひ気軽に雑にメールください。

文字にしてアウトプットする習慣をつけることは理解も成長も  
死ぬほど上がります。保証します。

なのでご利用ください。

ってな感じで今日はこのへんで。

では！

Koji

-----  
【先輩、人生進んでます？】

◆ご意見、ご感想: info@papas01.com

◆ブログはこちら: papas01.com

本メールの著作権はKojiにあります。文章の引用、他メディアへの掲載を一切禁じます。当メールによって生じた損害についての責任は一切負いません。

今後の案内が不要な方はこちらから配信停止できます。  
[%cancelurl%](#)

---

### 3. 「己の殻をぶち壊さんかい」

どもー！ Kojiです

前は「抽象度を上げることで全て解決する。」

というテーマで音声を配って説明しました。

自分の経験談を踏まえた発見や、  
「そういえばあれとこれって一緒のことやったんや！」とか  
「いまいちよくまだわかりませんか、」とか

いろんなメールをいただきました。

ちゃんと全部読ませて頂いて、順次返信していきたいと思ってるんですが、  
なんかめっちゃいい感じやなと思ってるんですw  
ニヤついてるわけですw

自分の頭の中のことを文章化するってめちゃめちゃ大切なことで。  
以前ブログに書いたかもしれないんですけど、

「人間抽象的にぼんやり思ってるだけじゃ絶対に物事解決しない。」

~~~~~

ってこと。

で、この頭にあるぼんやりを文字に起こす時に、
それを「人に伝えられる形にしないとイケない。」
というプロセスを避けて通れないわけです。

このプロセスを経ることにより頭の中に
新しいゲシュタルト（概念）が作られるわけです。

これが死ぬほど大切。
鬼大切。

ゲシュタルトが作られることにより頭の中が
整理、整備されるわけで、

だからこそ

「あっ俺ってこういうこと悩んでるんだ。」
「私ってこういうことが今解決できないんだ。」

としっかりと具体的な形として認識されるわけです。

こっからがやっとスタートなんですね。

ぼんやりしたままだと人の脳は問題を問題だと認識しなくて、
解決に向かわないんです。

だから、

「あーなんか最近おもんない。」
「何してええかわからん。」
「あーだるいわ。なんか知らんけど会社辞めたい」

とかなるわけです。

なので、友達に話すでもいいです。
要はアウトプットが大切。

人に伝えられる抽象度まで降ろせたら方法はなんだっていいです。

ぜひこのメルマガで学んだことを、
速攻アウトプットする。
ってのを習慣にしてみてください。

マジでオススメです。

はい、じゃあ今日はこのテーマで参ります。

自分の「殻」ぶち壊しませう！

まず、前提の認識として

僕らは常になんらかの「殻」に囚われてる。

ってこと。

毎日同じことの繰り返しって人は、
この自分自身で作り返した「殻」の中にずっといる状態。

この「殻」の中にいたらなんも人生進まんわけです。

例えば、

会社員やってる人がずっと悶々として仕事に行ってたとして、

おもんないし、この仕事向いてないな～って思いながらも
でもお金稼がないといきていけないし。

ってのが理由で同じことをずっと続けている状態だったとして。

これ会社の殻の中にずっといる状態。
正しくは「自分で作り出した会社に行かないといけない」という殻の中。

これ人生進まんわけです。

例えば、

友達の前やと明るくいつもの自分解放して楽しくいれるのに、
先輩の前やと縮こまって、愛想笑いして全然いつもの自分出せないやつが
いたとして。

彼は自分で作り出した何らかの「先輩の前だといつもの調子出せない」殻の中にい
る。
だから窮屈なんです。自分を出せないから。

この人たちの前じゃ100%自分発揮できなくて能力出せなくて、
自分の良さが伝わらないし、世界広がらないわけです。

これ人生進まんわけです。

例えば、

あるミュージシャンがいたとして、よく一緒に仕事するメンバーとの演奏の時は
ミスなんか気にせずに、伸び伸び自分の表現したいことやって最高の演奏ができる。
でも、そのメンバーが自分が好きでない人、合わない人、であったり、
客席に自分よりキャリアのあるミュージシャンがいたりしたら、
萎縮して全然自分を表現できない。だから全然いい結果が残せない。

「こいつのこと嫌いやわー」

「あの人にこういう風に思われたらどうしよ、、」

という自分が作り出した「殻」の中に入ってしまうわけですね。

これ人生進まんわけです。

はい、

そうです。

勘が鋭いようで。

最後完全に昔の僕なんですw

もっと言うなら、後半二つですねww

はい、え一気に取り直して進みたいんですけどw

でも全然冗談じゃなくこういう例って死ぬほどありますよね。

これ、実は自分が思っている以上に人生を滞らせてる大問題なんです。
一刻も早く対処しないとイケない問題で。

もちろんこの苦しい中に学びや気づきがあって、
それを乗り越えることでめちゃくちゃ自分の武器になるんです。

僕もそれ経験してます。
だからその「問題があること自体」は一切問題ない。
むしろ順調です。

で、ここ重要です。

でもここに自分の「殻」がある！と認識できてないことは大問題

~~~~~

なんです。

「なんか知らんけどうまくいかない」

「なんか知らんけど違和感ある」

この「殻」を「殻」として認識できていない、  
自分の感覚的なことを言語化して人に伝えることができてない、

この状態が大問題で、

且つ、一番しんどい。

もうめっちゃわかる。死ぬほどわかる。  
誰が何と言おうがここが一番しんどい。

ずっと暗闇の中彷徨ってる状態ですから。

だからこそ、

ちゃんと自分の乗り越えるべき「殻」が何なのかを認識することがめっちゃ大事。

~~~~~

と断言できます。

「殻」が認識できた時点で問題の80%解決したも同然なんです。

認識できてない状態が一番辛い。

で、この「殻」ってやつは1個破ればまた次の殻が1個できるし
10個破ればまた10個出てくる。

同じ数の殻ができるかわからないんですけどw

僕が言いたいのは
つまり「殻」に終わりはないんです。

仕事
家庭
人間関係
お金
働き方
生き方

これら全てにその時々で超えないといけない「殻」が存在してる。

そっから目を逸らして無視すると、
人生ループする原因になります。

「あれ？俺ここ10年ぐらい何もしてないわ」
「15歳から何も変わってないわ」

みたいな、恐ろしいことになりかねないと。

で、さっき言った

「全てにその時々で超えないといけない「殻」が存在してる。」

これ一見して「地獄やん！」って受け取られるかもしれないんですけど、

でもこれって全然ネガティブな意味で言ってなくて、
むしろ、めっちゃおもしろいやんって思うんですね。

一生成長し続けられて、一生かかっても見終わることのない新しい景色を見続けられる。

~~~~~

最高じゃないですか？w  
こんなおもしろいことありますか？w

だからこそ、

さっさと「俺らは自分で創り出した殻の中で生きてるんや」  
ってのを自覚して、認識して、

その上で

そんな「自分が創り出してしまってる殻」なんてもんぶち壊していこうぜ！

と、

ジャンプの主人公ばりのテンションでお伝えできているってのが  
確認でき次第、それが本日の私のお役目を終える合図でございます。

はいw

認識できたらめっちゃ早いんでね、大丈夫っすよ。  
あとはほなどうしたら壊せるんやろ？  
と解決に向かうので。

で、壊せたら死ぬほどステージ上がりますからw  
めっちゃおもろいですよ。

なので、しつこいぐらい言いますが、アウトプットは大切です。

ぜひこのメルマガ読み終わったら、勝手に返信マーク押してる  
ぐらいの「癖」つけてください。

雑でいいんです。一言でもいい。

0を1にすることの方がよっぽど価値がありますから。

ってな感じで今日はこのへんで終わります！

ではまたね！

感想、その他、何でもこちらまで。  
[info@papas01.com](mailto:info@papas01.com)

Koji

---

【先輩、人生進んでます？】

◆ご意見、ご感想: info@papas01.com

◆ブログはこちら: papas01.com

本メールの著作権はKojiにあります。文章の引用、他メディアへの掲載を一切禁じます。当メールによって生じた損害についての責任は一切負いません。

今後の案内が不要な方はこちらから配信停止できます。

[%cancelurl%](#)

---

#### 4. 「あー全然普通っすよ。殻を破ることが難しいのは当たり前なんです殻。」

普通の人やったらタイトル見た時点で、メルマガの配信停止してますよね。

今、おもんないことを堂々とやってみる。  
という誰にも伝わらない「自分の殻」をぶち壊したんです。

巻き込んですいません。お世話なってます、Kojiですw

はい、奇妙なイントロを経てですね、  
前回のおさらいをしていきたいんですが、

『「殻」をぶち壊さんかい!』というタイトルで、  
いかに僕たちは普段生きている中でこの「見えざる殻」に支配されてて、

『その「殻」を認識できていない』ってことが

多くの人の人生が進まない、ループしてしまう  
根本原因の一つでもあるんやで。

ということを、熱く語ったわけなんですけど、

前回メルマガ配信後に頂いた返信の中で

「まだちょっとわからないです。。」とか  
「ちょっとまだぼんやりしてて、どうやって行動すればいいの？」  
「ってか難しくないですかそれ？」

みたいなフィードバックがいくつもあったので、

それじゃあ、ということで

より理解を深めるべく、新たな視点を増やしていくべく、

今日を含めて合計3通で

「殻をぶち壊すために具体的に行動に移していく」という  
方法論的なところまでしっかりカバーしながら、説明していきます。

では、いきましょう！

「殻」をぶち壊すってのは言い方を改めるとしたら、

それは「コンフォートゾーンを出る」ってことで。

「コンフォートゾーン」ってのは文字どおり、  
心地いい場所から出るってことなんですわね。



誰しものが居心地のいいところにずっといたいんです。

これは生物全てにおいて言えることなんですけど、  
DNAに組み込まれている、

「種を残すために危険を回避し、生命を維持する」

っていう信号を脳が体を送るんですね。

だから僕らは皆、慣れない人、場所、初めての経験、などなど  
この「コンフォートゾーンから出る」ことにドキドキし、不安になり、  
嫌悪感を感じるようになってるわけです。

生命を脅かす危険があるわけでもんね。  
まあ現代の日本じゃそんなことほぼないけどもw

そういう風に僕らはプログラミングされてるからこそ、  
この「殻」を破ることがめっちゃむずいわけです。

海外留学してみたい、  
起業してみたい、  
会社辞めたい、

みたいな人生で大きな決断を要するときから、

いつも買ってる食パンの倍ぐらいする食パン買ってみる、とか

今まで挨拶ぐらいしかできなかったぐらいの人に、  
「週末いつもどうやって過ごしてるんですか？」とか、  
いつもしないような一個踏み込んだ質問してみるとか、

文字にすればしょうもな！って思うけど、  
これ実際やれってなると、結構むずくないですか？w

なんか知らんけど、めっちゃメンタルブロックかかりますよねw

いつもの倍の値段の食パン買っても、

「やばい、これDNAレベルで生命の危険や。」  
ってならないっすよねw

それやのに、  
なんか「えいっ！」っていう謎の勇気ありますよねw

だから、

ここ大事なんですけど、

~~~~~  
人間のDNAにプログラミングされた「種の保存作用」は
ものごとの大小に関わらず、「コンフォートゾーンを出す」ということ全てに対し
て働く。
~~~~~

ちょっとややこしい言い方になってしまったんですけど、

何人たりとも自分の「殻」を破ることはかなりむずいわけです。

でも、みんな大なり小なり経験あると思うんですけど、  
勇気振り絞って、えいっ！と殻をぶち壊せば、その先には必ず学びがあるわけですよ。

500円ぐらいする食パン買ってみたら、食べたことないぐらいふわふわで美味しかった。とか

挨拶しかしたことない人に踏み込んだ質問したことがきっかけで、  
実はめっちゃ話し合う人で、仲良くなれた。とか、

海外留学したことで世界の広さを知ることができて、語学も学んで自身ついた。と  
か、

なんもわからんけど起業したおかげで、勤めてたときの10倍稼げるようになったと  
か、

僕の場合やったら、人生で自分が見たギタリストで一番すごいと思った人をyoutube  
で見つけて、実際に連絡して会いにいったセッションしてみたら、実際に目から鱗  
が落ちてきた。とか

そこには『「殻」を破らなかったら絶対に見れなかった景色』があるわけっすよね。

僕は常に自分のコンサル生や生徒に、

「過去の延長線上に未来ないで」って言ってるんですね。

これ今ガーっと話してきたのとおんなじこと言ってて。

「殻」の中に閉じこもってたら何も変わらないよ。ってことですよね。

だからこそ、

どんなに小さなことでもいいから、日々この「殻」をぶち壊していくことが、  
ひいては「人生を死ぬほど前に進ませる」ってことにつながるわけです。

始めは軽いことから、

いつもよりちょっと勇気出せないと買えないぐらいのものを買ってみる。  
一駅前で降りて、歩いて帰ってみるとか。  
行ったことないレストラン入ってみる。  
いつもと違うメニュー頼んでみる。  
知らん人に声かけてみる。  
朝5時に起きてみる。  
無駄に会社休んでみる。

何でもいいわけです。

「少し勇気が伴わないとできない行動を日々の習慣にする。」

~~~~~

これありきたりなようでめっちゃ大切です。
だからこそちゃんと、しっかり言ってます。

これを日々実践することで、
コンフォートゾーンはぐんぐん広がるし、
「殻を認識し、ぶち壊す」っていう一連の流れを体感できるし、
「殻」を壊し続けるんだから、当たり前のように日々新たな発見がある。

これをやり続けると「殻を破ること」に対しての免疫ができてきて、

そのうちめっちゃくちゃでかい

それこそ、

海外に住んでみるとか、
起業してみるとか、
結婚してみるとか、
離婚してみるとかw

そういう大きな「殻」を破れるようになる。

何事も小さいことの積み重ねですもんね。

めっちゃアホみたいに当たり前のこと言いましたけどw

これも「そんなん言われんでもわかってる。」ようなアホみたいですけど、

ちゃんと、しっかり大切なことなんで
ちゃんと、しっかり言いました。

で、この殻を破ることで得られる新たな発見の連続は、
「新たな視点」を作るといこととイコールなんです。

今までとは違う視点が作れるわけだから、今まで見えていた世界がより立体に
そしてより本質的になっていくんすね。

これ僕は実際体感としてあるんですけど、

普段生きてて「あーなるほど、そういうことね」がめっちゃ増えていく、というか。

以前音声で話した、

抽象度を上げること、「殻」を破っていくこと、

この二つのツールは人生を前に進めていくのに不可欠の要素なんです。

はい、じゃあ

僕が今日話した内容をちゃんと理解したら、じゃあ「殻」破れるようになるんか？
って言われたら実はまだまだ難しいと思うんですね実際。

その理由はまだもうひとつ
「殻を破っていく道中で難しい理由があるから。」

それをちゃんと説明しないとイケない。

じゃないときっと一時的な頑張りで殻を破れたとしても続かない原因になるんですね。

ってか実体験なんでw
そしておそらく多くの人が同じ道を歩むことになるので、無駄は避けたい。

なので次回そのもう一つの理由を説明した上で、

じゃあどうやって突破したらいいんや！ってところに繋げてちゃんと説明していきたいと思います。

ではまた次回お楽しみに！

コメント、感想、質問、疑問、何でもこちらまで、雑にどうぞw
info@papas01.com

Koji

【先輩、人生進んでます？】

◆ご意見、ご感想: info@papas01.com

◆ブログはこちら: papas01.com

本メールの著作権はKojiにあります。文章の引用、他メディアへの掲載を一切禁じます。当メールによって生じた損害についての責任は一切負いません。

今後の案内が不要な方はこちらから配信停止できます。
%cancelurl%

5. 「先に「関所」の通行手形渡しときます w」

どもーKojiです。

昨日の引き続きですね。

「殻」を破っていくためにまずは、

- 1,殻にぶち当たった時に、「あっ！これ俺の殻やわ！」としっかりと認識すること。
- 2,どんなに小さな殻でもいいので「えいっ」とぶっ壊してみる。
- 3,殻を壊せた自分を認識し、褒めること。

これを繰り返していくことが少しずつ自分のコンフォートゾーンを広げることに繋がり、

「これは殻である。という認識をし、ぶち壊し、自分を褒める」というこの一連の流れを

「体感として」落とし込むことで、

今まで勇気を伴わないとできなかった行動が、悩みが全く悩みですらなくなり、負担ですらなくなってくるよ。と

それを繰り返していくことがすなわち、

「人生を変えるようなどでかい自分の「殻」をぶち壊せるようになれることやで。」

~~~~~

ってことでしたよね。

言葉にしてみりゃ簡単なんですけど、ちゃんとこういうことを体系立てて認識して行動にまで移していく。ってのはお世辞にも決して簡単じゃないわけですね。

で、頑張って殻を認識して、ぶち壊して行って、ちゃんと自分の成長を噛み締めながら、  
評価しながら、でもまだここで油断して欲しくなくて。

先に実はまだ関所があるんですw

「いや、まだあんのかい！」って  
ほんま嫌になりますよねw

でも大丈夫。  
ちゃんと理解できれば大丈夫。

なので、みんな必ずぶち当たるであろう「関所」の通行手形を先に渡しておきます  
w  
顔パスしてくださいw

その難関、関所とは、

「自分が勇気振り絞って一步踏み出そうとした時にほぼほぼ周りの人間はそれを止めてくる。」

っていう現象。

会社を辞めてみようとした時  
起業してみようとした時  
転職しようとした時  
海外移住してみようと思った時



など、人生のスイッチが切り替わるような「分厚めの殻」を破ろうとした時、  
ほぼ必ずと言っていいほど、これは起こります。

で、結局そのひとたちの意見に引き戻されて、またいつものループ人生に戻る。  
親、友人、同僚、特に近しい人からはより強い引力で引き戻しオファーがかかります。

これ、死ぬほどあります。

どれだけそういう人を見てきたか。

で、これがなんで起こるのか？っていうメカニズムが人間の脳にあるんすね。

「ホメオスタシス」

脳機能を少し勉強したことがあれば聞いたことがある単語かと思うんですけど、  
日本語訳は「恒常性」。

これ文字通り、常に一定の状態を保とうとする機能のことなんすね。

僕らが運動して汗かくのはこのホメオスタシスが働いてるわけです。

汗を出して一定の体温に保つために体温調整してくれるんです。

寒い時に鳥肌が立ったり、ガタガタ震えてくるのも同じで、  
体内の熱を外に逃さないため体温を一定に保とうとする機能。

で、こいつはめっちゃめっちゃ優秀で、あらゆるところに働きます。

理解深めるためにいろんな例を見ていきましょか！

- 1,普段別に気にならないのに、頑張って部屋掃除した後、小さな埃があっただけで気になる。
- 2,ある日突然転校生がクラスに入ってきて、その子だけがういてる感じがする。
- 3,ヤンキーのグループとつるんでたらヤンキーになる。
- 4,レベルの高い人たちと一緒にいると自分のレベルも上がる。
- 5,これから日記つける！と決めても3日坊主で終わってしまう。

こうやっていろんな例を見れば、なんとなく僕が伝えようとしてることがわかってもらえると思うんですけど、

ホメオスタシスってのは人にも場にもあらゆるところに働くんですね。

- 1, 普段別に気にならないのに、頑張って部屋掃除した後、小さな埃があっただけで気になる。

綺麗な部屋がデフォルトになってるため、小さな埃だけでも脳は「異物」だと判断し除外したくなる。

「部屋が綺麗である」っていう一定を保とうとするんですね。

- 2, ある日突然転校生がクラスに入ってきて、その子だけがういてる感じがする。

これも同じですよ。普段から慣れ親しみのない人（物）がその場に放り込まれたら、脳は「異物」と判断し、周りは除外しようとするか、もしくは同じ色に染めようとする。

- 3, ヤンキーとつるんでたらヤンキーになる。

親の言うことは間違ってたんですねw 場を一定に保とうとする作用が働き、ヤンキーじゃない人もそのグループに入れば、ヤンキーでないことに違和感を覚えるようになります。

4,レベルの高い人たちと一緒にいると自分のレベルも上がる。

周りのレベルが高いわけですから、レベルの低い自分が「異物」になる。  
「俺、場違いかも、、、」ってやつです。

5,これから日記つける！と決めても3日坊主で終わってしまう。

日記つけてない自分がデフォルトですから。そんな奴が3日も続けて日記かいてたら、  
脳からしたら異常事態発生なわけですね。恒常性を維持するために「3日で日記やめろ！」  
という指令を出すんですね。

なんか雑に説明したんですけどw  
なんとなくウンウンと納得してくれてる人もいるんじゃないかな  
と思います。

じゃ、これを踏まえて本題に戻ります。

「自分が勇気振り絞って一步踏み出そうとした時にほぼほぼ周りの人間はそれを止めてくる。」

なんで？

そう。

その通り！

ホメオスタシスが強力に働くんですね。

今まで仲間やと思っていた人が急になんか会社辞めるとか、ニューヨーク行くとか、  
言っていると。

異常事態発生！恒常性を保て！村に平和を！

なわけですね。

で人間の脳ってのは大きく分けて、潜在意識（無意識）と顕在意識（意識）に分けられて、  
このホメオスタシスは潜在意識なんです。

だからコントロールできないんすよ。勝手に働くから。

もし顕在意識がホメオスタシスを操ってたら、  
「やっべ！汗かくん忘れてた！！」みたいなことなりますからw

死にますよねw

だからこうしてホメオスタシスのことを語ってる僕にももちろん働いてて、  
ぼやっとしてたら友達に  
「おい、お前やめとけって！リスクマネジメント能力ゼロかよ！」  
とか言ってるかもしれないんすねw

だから今日ちゃんとしっかり伝えたいことは、

~~~~~  
「何か大きな殻を破ろうとした時に、周りに引き止められるのはホメオスタシスや
と認識すること。」
~~~~~

がめっちゃ重要。

ちゃんと知ってたらうまく無視できるんでw

で、正直これちゃんと理解してても実際この立場になると引き戻される可能性かなり高いです。

だって自分にもホメオスタシスは強烈に働いて、なおかつコントロールできないから。

だから対策として、

人をしっかりと選んで、絶対応援してくれそうな人にだけ自分の覚悟を話す。

~~~~~

これシンプルですけど、かなり効果高いです。

もう一つ、

そういう協力、応援してくれそうな人に「俺は年収1億円稼ぐ」とか宣言しまくって、

周りから「こいつは年収1億円稼ぐ奴」だ。と思われること。

これホメオスタシスをうまく利用してるパターンで、
周りに宣言しまくることによって

「こいつは1億稼ぐキャラ」と思われてる場を作る。

逆に俺が年収1億稼いでないと「異物」みたいなw 力が作用するんで、邪魔されるどころか目標に近づくんですね。

サッカーの本田圭祐とかビッグマウスで有名ですけど、
自分はずいことをすると宣言することによって、

「自分はずいことができる人間だ」と周りが見てくれる場を自分から作ってますよね。

あれ実は目標達成するときも、でかい「殻」ぶち壊すときも死ぬほど重要なんです。

僕がなんで毎回メルマガの最後で「雑でもいいんで適当に返信してくださいねー」
って言ってるかと言うと、

「人生を前に進めようと、自己と人生を一致させて、生き方、在り方、働き方のス
テージの高みを目指すやつら」
が集まって、積極的に参加すればそれは
「死ぬほどエネルギーの高い場」になって強烈にめちゃくちゃいいホメオスタシス
が働くからなんすね。

~~~~~  
「恒常性」は潜在意識下で働くコントロールできないものだからこそ、  
その性質をちゃんと理解し、認識し、うまく「使いこなす」ことでめちゃめちゃ使  
えるツールになる。  
~~~~~

だからこそ、

多くの人がつまづいてしまう「周りに反対される」という、
ホメオスタシスの機能を認識すれば、
分厚い自分の「殻」を破ろうとした時に、その障壁が障壁ではなくなるだけでなく
うまく使いこなすことによってより早く人生を進められるで！

ということでした！

ちゃんと理解してもらうために、ちょい長めになってしまいましたが、

ここを「なんか知らんけどめちゃくちゃ面白いやつが集まってる場」として
ぜひうまくホメオスタシスを利用して参加してくださいw

では意見、感想、質問、疑問、「こういうことしていきたい」などの宣言、雑談w
なんでも結構なのでぜひアウトプットしてみてください。

info@papas01.com

では次回に続きます！
お楽しみに！

では。

Koji

6. 【音声あり】「殻」を破れぬ原因は「己のエフィカシーにあり」

はいーKojiです！

今日は前回、前々回に引き続き「殻」を破っていくことについて話していきますね。

で、音声も配ります。

おそらく今日のメルマガ読んで、音声聞いて実際に行動した人はもう「確信を持って」

自分の殻を破っていけると思います。

それぐらいちゃんと殻を破る上での本質的なポイント押さえられてるかなと思います。

はい、で、今日の本題に入る前に、粗めにおさらいをすると、

自分で勝手に作り出した「殻」をちゃんと認識していきましょ。

そもそも認識できていないことが一番の「殻」を破っていけないことの原因ですよと。

具体策として、

初めは、少し自分にメンタルの負荷がかかるような、
ちょっといつもより高いパン買ってみるとか、
普段話さないような人に一つ踏み込んだ質問してみるとか、
行ったことのないようなレストラン入ってみるとか、

そういう小さなメンタルブロックを「えいっ！」と一瞬だけ力入れて乗り越えること
で、
未知の発見が待っていて、それを繰り返していくことで、やがて大きな自分の「殻」
を
壊せるようになるんやで。

でもその「殻」を壊そうとする道中で、高確率で出会う「足を引っ張ってくるやつ」
には「ホメオスタシス」という効果が働いていて、
その人は脳の無意識の作用でコントロールされてるから
その効果をちゃんと「認識」することによって余裕で超えていこうぜ！

ってことでしたよね。

でも、ここまでしっかり理解した上で、
頭ではわかっている状態になったところで、

人生を変えるほどの自分の「殻」を破るような行動をするってのは
どう考えても、どう転がってもムズイわけです。

特に一番初めは。

理由は簡単で「体感してないから」
ですよね。

以前配った「抽象度について」の音声の中で、
自転車の乗り方のマニュアル読んだところで自転車に乗れないのは
自転車に乗ることは頭で理解するだけでなく「体感」があるから乗れる。

的な話をしたと思うんですけど、

頭で理解しているだけの段階ってのは抽象度低いわけで、何事においても成功できないんやでー。と。

仕事、お金稼ぐこと、運動、対人関係、コンプレックス、あらゆるスキルを習得する上で当てはまる、根本にある絶対法則みたいなもんなんですね。

で、この「殻を破る」ってのにも例外なく当てはまるので、「体感を持って理解できた」っていう、一つ上の次元、抽象度のどこまでぜひ持っていきたいわけですよ。

じゃあ絶対に「あーはいはい」「もう楽勝やわw」

ってなるんですね。

じゃあこの「体感」のレベルに持っていくには実際、当たり前のように行動していかないといけない訳で、そこがどうしてもムズイ。これ誰しも同じです。不安やし、怖いし、どうなるかわからないですもんね。

逆に言うとそれが「殻」である証拠なんですけどねw
不安や恐怖を感じないものは「殻」じゃないわけですから。

そこで、実際に行動に移して、殻を破ることを「体感として落とし込む」のに今日の音声が一役買ってくれるんじゃないかとw

この音声の中では「エフィカシー」というものについて話してます。

で、まあ「なんやねん？」ですよw

音声聞いてもらえるとわかるんですが、
それではちょっと自分としても不親切だと思うので軽く説明します。

このエフィカシーってのはコーチングなんかの用語で「自己肯定感」とか
「自己効力感」という言い方がされてるんですけど、

要は

「自分のことちゃんと認めてあげて最強やと気づいてね！」

ってことで。

「殻破る」とか「人生進めていく」とか言ってるけど、

「根本的にそんなん自分に自信あるやつができることやん」

ってところに行き着く人も少なくないような気がしてて。

で、実際そうなんですよw

自信あるやつには勝てない。
その分野における能力やスキルじゃなくて

自信。

圧倒的な自信。

これが決定打になるんすよ。

結局小難しいことばかり言ってたくせに最後

「自信持てってなんやねん！」

なんですけどw

決して投げやりにめんどくさくなって言ってるんじゃないくて、マジでそうなんですw
極論言うと、この自信が全てであり、全ての問題の根本的な解決法の一つですから。

だからこそ、そんな大切な概念だからこそ、
ちゃんと音声録って伝えてます。

で、この音声記事の中では「殻を破ること」に特化して話を進めていなくて、「人生すべてにおいて」という抽象的な、だからすべてに当てはまる本質的なものとして話してます。

なので、「殻を破っていくことの根本的な解決策として」という意識と同時に今自分が対面してる問題や未解決の問題に照らし合わせて、自分の事案に当てはめて聞いてもらえると、おそらくガッツリ当てはまっていると思います。

では、そんな前提を踏まえてどうぞ。

音声記事へジャンプします↓
<http://papas01.com/article21>

どうだったでしょうか？w

「あっおれ自信なかったからやわ」「自分を物語の主人公やって認識なかったからやわ」

など、なんらかの気づきがあったんじゃないかなと思います。

で、何を隠そう僕自身も常にこれと戦ってるし、常に意識してます。
人間、姿形は違えど、根本はみんな一緒ですもんねw

なので、

~~~~~  
「殻を破る一歩目が出ない人」にとって、  
エフィカシーの大切さを認識し、高めていくことは  
人生の舵を自分で取りながら「ちゃんと」進めていくための、  
必須ツールである。  
~~~~~

っていうことですね。

はい、では今日も絶賛皆様のアウトプットをお待ちしております。

質問、疑問、感想、雑談、なんでも
「エフィカシーを高める一歩目」としてもぜひご利用くださいまし。
info@papas01.com

今日はそんなところでー！

それでは！

Koji

=====

7. 【お便り紹介のコーナー】

先輩だけじゃなくて、僕の周りの人が少しずつ人生進んできてるのが、知れて「あ～ええ感じやなあ」の一言に尽きます。

どうもKojiです。

昨日のメルマガの内容が音声もあり、
別記事のリンクもあり、
ということで

ちょい密度が濃かったのも、まだ聴けてない人、読めてない人も中にはいるんじゃないかと、思いまして、

昨日とのバランス考え、今日は少しゆるめにも、ちゃんと学びのあるものを。

ということで

切り口をちょっと変えて、
2通ほどお便りを紹介したいなと思います。

似たような境遇の方もしくは、自分に当てはまる場所があるかもしれない。など、自分や周りの人なんかにも照らし合わせることで、なんらかのヒントになると思ったのでシェアします。

では1通目、お名前をAさんとしておきます。

Aさんは個人で事業をされてるようですが、業績があまり芳しくなく、今の状況から抜け出すために何か行動しないといけないけど、その一歩目が難しい。という状況でいらっしゃいます。

で、そんな中前回の

『【音声あり】「殻」を破れぬ原因は「己のエフィカシーにあり」』

のメルマガ配信後にいただいた1通であります。

返信をそのまま抜粋

~~~~~

私は自信をもたなければって思いました。

自分はだめだとか、自分なんてとか、自分の場合は他の人と状況や条件が違うとか  
考えてしまう。

自信があったから開業して仕事始めたものの、なかなかうまくいかず自信喪失。

てゆうか、本当は自信が持ててないんですね

音声聞いて思ったのは、私は自信もってるつもりでも

持てないんやなど

すぐにできない、できてない理由言ってしまうてる。

こうなってしまったらどうしよう、とすぐ考える。

自分を客観的にみると何でもっと自信もてばいいのにとか、失敗することをビビり  
すぎって思います。

どっかで失敗したらこわい、今まで築いてきたものがすべて失ってしまったら...っ  
てどこかで思ってしまうていて。

最近やっとこれまでよりもほんの少し行動できるようにと意識しています。常に不  
安と隣り合わせですが。

できてもできなくても、自信もって、  
当たって砕けろでいいですよ

~~~~~  
ここまで

で、僕はこのように返信しました。

そのまま抜粋

~~~~~  
いい感じですよ、大丈夫ですよ！めちゃめちゃ順調に進んでるとお見受け致します。

人は何か物事を乗り越える際のステップとして必ず  
「認識」して「比較」して「改善」して「克服」する。

という手順を踏みます。

今「自分は自信がなかったんだ。」という「認識」のフェーズをクリアしたんで、  
次は「自信のある様」、「自信のある振る舞い」、「自信のある人」ってどういう  
こと、人だろう？  
という、何か自分が理想とするような、  
ロールモデル的な人を見つけることをお勧めします。

周りの人でもいいし、芸能人でもいいし、アニメのキャラでもいいし、  
とにかく「その振る舞いやその精神性になりきる」ということを意識してされると  
いいんじゃないかなと。  
Fake itってやつです。嘘でいいです。

誰でもいいんですけど、例えばワンピースのルフィをお手本にした時に  
「自分は自信があってルフィのような人間だ」と電車に乗ってる時でも、歯を磨い  
てる時でも、いつでも反芻し続けて、

なんか感覚的に「よし、なんかルフィっぽくなってきたw」っていうテンションが上がる感覚があれば成功です。

これはアファメーションという、ちゃんとしたメンタルトレーニングや脳機能科学でも認められてるワークです。

長くなるので、またこれ機会設けてどこかで話します。

>できてもできなくても、自信もって、  
>当たって砕けるでいいですよ

めっちゃええ感じですよ。そうやと思います。  
一つだけ言うとしたら、別に砕けなくてもいいんじゃないかなとw

何かものごとが成功する時って

挑戦→経験値→成功

であって

挑戦→失敗→成功

じゃないんですよ、正しくは。

これだけだとめっちゃめっちゃありきたりな意見すぎて、  
真意が伝わらないのでw  
もうちょいちゃんと説明すると、

1,挑戦を経験値に変換すること。



2,経験値がある一定貯まれば成功に変換される。

ってことですね。

ドラクエのレベル上がるのと同じってことっすよねw

だからそのゲームをやめない限りはすべての挑戦は経験値に変換されてます。

なので、砕けないでくださいw

疲れたら宿屋で休憩して、また挑戦して経験値貯めていくことが順調に進んでるってことなんで。

唯一、ドラクエと違うのはそこに乗り越えなければいけない精神の壁があることですよね。

それは僕が解決していきますのでw

**Koji**

~~~~~

ここまで

ちゃんと人生が前に進んでいく中で通過儀礼的にここみんな通ります。だから僕はそれ順調ですよ。と全力で言えます。

だって例外なく僕も経てきましたから。

それと、Aさんと同じ悩みの方は絶対いっぱいいます。だから全然大丈夫なんですね。

「俺だけじゃないんや！」って思えることってかなり楽じゃないですか？w

あっ、ドラクエのことみんなあたかも知ってる風な感じで話したんで、知らない人ごめんなさいなんですけどニュアンスでご理解お願いしますww

次2通目、Bさんとしましょう。

そのまま抜粋

~~~~~

はじめまして。48才主婦です。

抽象度！

これをわかりやすく、説明していただき、ありがとうございます！

抽象度高の私は、これまで、生きてきて、理論的な解釈や説明が難しく、何事も知能低い無頓着なやつ、とマイナスに思ってきたのですが、これが？最強だってか？！そうかも？！と驚いています。

本当に見事でございます！メルマガ登録して、よかった、たすかった！

息子がアクション俳優になりたいと、大学進学をやめて、幼い頃からの夢に向かう選択をしました。

これ、読ませてます！

私が伝えてたくても、難しかった事を伝えられて、本当にありがたいのです！

心から、感謝いたします！

~~~~~

ここまで

以下、僕の返信です。

~~~~~  
初めまして、Kojiです。アウトプットありがとうございます。

抽象度が高い人は周りにあまり理解されず大変だと思います。  
でもこれは当然のことで、抽象度は言い換えれば"次元"。

次元が違くと僕らは理解できません。

例えるならば、  
アリって2次元で生きてるんですね。縦と横しかない状態。アリには高さという概念が存在しないんです。  
地面をずっと歩いてて、たとえ木に登ったとしてもそこはまた縦と横の世界で。

で、僕ら人間が急に上からそのアリの踏みつぶしたとする。  
アリからしたらもう理解の範疇を超えることが起こって、ただただ理解できず死んじゃった。

ってことが起こるわけです。

だってアリには"高さ"という概念がないから。  
そういう次元が存在しないから何が起こったか理解できないんですよ。

これがまさに抽象度が高い人が周りから理解されない原因なんです。

周りと次元が違うから、当たり前のように理解されないんですね。

今話題のトランプ大統領。死ぬほど世界中から批判されてますよね。  
(僕もNYにいるのでめっちゃ影響あるんで他人事じゃないんですが、、)

何考えてんのかわからんようなことばかりするわけです。  
あれって多分死ぬほど抽象度高いんですよ。  
今批判の中、世界中の各界のトップからも注目されてますよね。

どこまで見えてるんだ？と。  
僕は決してトランプ支持者じゃないけど (だって僕も理解できないから)  
普通に人間としては興味あります。

ちょい主観入って話それましたけどw

えーそうですね抽象度ですよ。

抽象度は高ければ高いほど、いろんな物事を包摂してて、より本質的になっていく  
ので  
もちろんいいんですけど、  
リテラシー (扱う能力) がないと、周りから見れば頭おかしいやつになっちゃうん  
ですねw

なので、ちゃんと抽象度を上げ下げできることが大切ですよね。

「下げる」とは「人に伝えられる形にすること」

ってことは「言語化」するってことですね。

で、恐らく初めから抽象度が高い人（目に見えないものとかも理解できる人）はこの下ろす作業が苦手な人が多いです。

僕の友達にも日本を良くすることに使命を持って取り組み、情報発信したり、リアルの間でもたくさん人巻き込んで、アメリカと日本で活動してるやつがいるんですけど、彼も抽象度高くて、下ろすの苦手系やったんで理解されなくて初めの頃は本当に大変そうでした。

でも必ず訓練すればできるようになります。  
たくさん思いや考えをアウトプットすることが大切です。

僕がメルマガの感想や質問、疑問なんでも雑でもいいのでアウトプットしてくださいね  
っていう1つ大きな理由でもあります。単純にめちゃめちゃいい練習になるんですね。  
(あと僕も返事もらえると嬉しいw)

これからの時代は「目的のない大学進学」は意味ないので、アクション俳優になるという目標がある息子さんにとって、とてもいい決断ですね。

応援しています！楽しんでね！

Koji

~~~~~  
ここまで

「お前めっちゃめっちゃ自分が感謝されてるメールシェアするやんけ！」

「だってこんなん誰だって嬉しいやんwww」

なんですけどね。

笑

それがまあ第一ですよ、正直に言うと。98%これ。

でも、残りの2%ぐらいは僕も
この悩みの人も結構ガチでたくさんいてると思ってて。

「あっ音声聞き逃してた」って人は先に聞いてくださいね！

メルマガ2通目の
『【音声あり】抽象度を上げれば全て解決する。』
ってタイトルのやつですね。

話戻すと、

なんか周りに理解されへん、
言いたいことうまく伝えられへん、、、
って人。

僕もわりとそのタイプやったので死ぬほど気持ちがわかるんですね。
全然周りのミュージシャンと話し合いませんでしたからw

ってかも僕は伝える努力すらしなかったんですけどw
「どうせわからんやろう」ってかなりの角度つけて斜に構えてたんですねw

で、これやり続けてると、どうせみんな理解しないだろうからって
話さなくなると、だんだん人里を離れていくことになります。

これ思ってる以上に危険で。

だからちゃんと言いたいことを言語化するって作業を見くびっちゃいけない。

理解しない相手が悪いんじゃないくて、
相手が理解しない言語で話してるこっちが悪い。

悪いって言うと角が立つ言い方なんであまりよろしくないんですけど、

「理解してもらえる姿勢で話す」という努力は怠りたくない大切なポイントですよ
ね。

ちょっと、今気づいたんですけど、

今日は昨日とのバランス考えて軽く、みたいな冒頭で言ったことが
まるで嘘みたいなボリュームに仕上がってますよねw

すみませんw

えー実はまだまだたくさん紹介したいメールたくさん頂いてます。

自分のためにも、そして同じ悩みを抱える人のためにも、僕のためにもw
雑にアウトプット続けてください。

うんこしてる時でいいですから。

感想、質問、疑問、雑談、雑念、こちらまで
info@papas01.com

では今日も楽しい一日を！
いつも読んで頂きありがとうございます。

Koji

【先輩、人生進んでます？】

◆ご意見、ご感想: info@papas01.com

◆ブログはこちら: papas01.com

本メールの著作権はKojiにあります。文章の引用、他メディアへの掲載を一切禁じます。当メールによって生じた損害についての責任は一切負いません。

今後の案内が不要な方はこちらから配信停止できます。

[%cancelurl%](#)

8. もしかしてその「自己否定」が人生を詰まらせてるんとちゃいます？

これが数年前の自分に言いたい言葉、堂々の3位です。

どうも、Kojiです。

僕の仕事の一つはNYでミュージシャンをしていることです。

自分の人生においてとても重要な仕事だからこそ、
一生懸命になったし、そこからたくさん学びました。
今もたくさん学んでます。

その中でもこの意味を履き違えてたから、かなり苦しかった、
遠回りしたな、ってことがあって。

これ単純に今だからスツと言えることなんですけど、
何年もずっと言葉にできませんでした。

それは

「不満足」 = 「幸せじゃない」

と勘違いしてたことなんすね。

人間ってのは欲が達成されれば、また一つ上の欲が出てきて、
「不満足であること」は一生続くし、解消されないものですよね。
てか当たり前ですよねこんなことw

でもそれを昔の僕は、
完璧を求めるが故に「自分はまだまだだめだ」と現状を認めずに、
否定し続けてたんです。

「これがストイックなことだ」と勘違いしてた。

これ大間違いで。
何一つうまくいきませんでした。

で、仕事だけに限らず、
人生のありとあらゆる局面で「真面目な奴ほど自己否定する」という
鉄板法則があります。

僕が今適当に言ってるだけなんですけどw
でもなんとなくそういう傾向ないですか？w

で、そんな自己否定マインドってのはめっちゃめっちゃ危険で、
僕は「一番やったらダメなこと」として正式に認定してます勝手に。

それぐらいダメなことなんすね。

ちゃんと理由説明していきます。

それは、普段から自己否定ばかりしてると、
脳がダメなところにフォーカスして、ダメなところを探し続けるようになる。

からなんすね。

これ多分中学か高校の授業にも出てきてると思うんですが、
眼科の用語で「スコトーマ」という用語があります。

これ「盲点」という意味を指します。
で、心理学でも使われててその場合「心的盲点」という意味で使われます。

その人の持ついい部分ももちろんたくさんあるのに、
自己否定ばかりしてると、
悪いところに意識がフォーカスする癖が付いて

いいところが「心的盲点」になってぼやけるんですね。

だから見えなくなる。

一眼レフのレンズを想像してもらったらわかりやすいです。
悪いところに焦点当てて、いいところがぼやけて見えない状態のことですね。

自己否定続けると脳にこういう現象が起こるんです。

だから自分が悪いところばかりがフォーカスされた”写真”がずら一っと
脳内に並んでるわけです。

地獄ですよww

ツッコミ入れるとしたら

「それフライデーやん！」

ですよ。

悪いところばかり撮りやがってw

でも冗談抜きでこの「自己否定」ってのを続けてるといいことは一つもなく、
「自分の評価が現実とかけ離れる」んですね。

これ同じこと自分の仕事、稼ぎに対して、
同僚、家族、恋人、あらゆる人間関係において、
夢、目標達成において、

人生のあらゆる局面において、

自己否定してませんか？

自分は稼げない人だ。
自分は勉強できない人だ。
自分は同僚に嫌われてる。
自分はトップにはなれない。
自分は親に愛されていない。

「あかんで！絶対！」

ですよ。

そんなこと分かってる。って人ももちろんたくさんいると思うんですけど、
改めてこの危険さを、そしてそのメカニズムを理解することで
ちゃんとうまく利用して、人生進めていく。
ってどこまで今日は説明したいと思ってます。

少し前にメルマガの中で話した、「ホメオスタシス」って言葉覚えてます？
「新しいことに挑戦しようとした時、周りが引き止めてくる」という現象の話。

あれは人間の脳を大きく分けた時に「潜在意識」と「顕在意識」に分けられて、

「ホメオスタシス」は「潜在意識」の方が司ってるからコントロールでけへんねんでー
って話。

このスコトーマも同じ「潜在意識」が司ってます。
だから制御できないんですね。

だから自分に対してネガティブなことばかりセルフトーク（頭の中での独り言）し
続けてたら、ピントが自分の悪い方だけにオートフォーカスして、

その結果

「自分は〇〇できない人間」としてごくごく当たり前、自然と
振る舞うようになってしまうんですね。

だから、現実として

自分は稼げない人だ。
自分は勉強できない人だ。
自分は同僚に嫌われてる。
自分はトップにはなれない。
自分は親に愛されていない。

になるんです。現象化する。

自分の能力、可能性、キャリア、賞賛、全て自分にとって無意味になるわけです。

だからこそ、

~~~~~  
ちゃんと脳のメカニズムを認識した上で、  
どういう風に自分の「在り方」を扱っていくか？  
~~~~~

ってところが死ぬほど重要なわけです。

僕のように無駄な遠回りやめて、さっさと解決して次のレベルに行きましょう。

で、じゃあどうやって「自己否定」をやめて「自己肯定」していくか。

もうめっちゃ簡単っすよねw

反対のことするだけですよね。

自分は稼げる人だ。
自分は勉強できる人だ。
自分は同僚に好かれている。
自分はトップだ。
自分は親に愛されている。

これを徹底的に脳の潜在意識に刷り込んでいきます。

ひたすら毎日ブツブツ言うとか、
仲のいい友達に宣言するとか、
紙に書きなぐるとか、

方法はなんでもよくて、とにかく自分を肯定する言葉を意識して思い出してセルフトークし続けていく。

それと同時にネガティブな言葉が勝手に出てきたとしても、それをちゃんと認識し、意識的に自分の+になる言葉に訂正する。

~~~~~

これを数週間から長くても1ヶ月続けていけば、間違いなく定着していきます。

簡単ですよ。すぐできる。

僕ら人間が1日にするセルフトークの数は5~6万回だと言われていて、それだけ脳内で起こる独り言が毎日自分の潜在意識に刷り込まれてて、実際影響を与えると知れば、これ恐ろしいですよ。

昔から「言葉は言霊だ」とか言われてますけど、これ別にことわざ的なことでもないし、スピリチュアル的なことでもなくて

要は、

~~~~~

人は潜在意識に刷り込まれた言葉通りの人間になるから

~~~~~

なんです。

ましてや子供なんてガンガン吸収していきますから、子供に対する言葉なんて死ぬほど言霊だし、

逆に「年齢を重ねると人は変わらない」  
ってのもよく言われることですけど、

これは、ちゃんと言い換えれば

「潜在意識に刷り込まれた量、期間が長いから、書き換えるのに時間がかかるだけ」

なんですね。

別に誰だって時間かければ変われるし、意識すれば何にだってなれる。  
ってのがリアルです。（肉体の限界を超えることでなければ）

だから僕は

今の自分の経験や実績、能力、環境、置かれている立場なんて死ぬほどどうでもいい。

って言葉使ってます。

だってこれ本当なのでw

ちゃんとした方法でこういったメカニズム理解しながら、  
自分の本当に心からやりたいことをして、価値を生み出して、  
自分もまた成長して、っていういい循環、サイクルを

一人一人が作っていけたらめっちゃおもろいですよね。

今からこの瞬間から実践できることがあって、  
それがいい未来に繋がるっていうのは幸せなことですね。

わけわからんけど、本音ですw



はい、ってなわけで、まとめると

=====  
「自己否定」はリスク100でベネフィット0のただただ最悪なものと認識して、  
セルフイメージを書き換えるためにも独り言をコントロールして、理想の自分で  
在ることを心がけることが人生を豊かにしていくで。  
=====

ということでした。

そんな感じで今日はここまでにしますー！

今日も雑にアウトプットしてください。

感想、質問、疑問、潜在能力に刷り込むための宣言w  
なんでもいいのでご利用ください！

info@papas01.com

では！

Koji

PS. 独り言の際にとっても大切なのは「脳を騙す」ということ。  
自分の今の状況、環境、立場なんてもんは一切関係なくて、例えば「金持ちになりたい」というwantの形ではなく  
「金持ちである」というdoneの形でセルフトークすること。  
wantだと脳は自分は今現在「金持ちでない」ということも認識します。

なので、

「金持ちである」という言い切りをすることで、「金持ちでない」という状態のスコトーマ（お金がない状態を肯定する理由を探すこと）が外れます。

ちょっとこれ話すと長くなるので、また別の機会に譲ります。  
お楽しみに！

---

【先輩、人生進んでます？】

◆ご意見、ご感想: [info@papas01.com](mailto:info@papas01.com)

◆ブログはこちら: [papas01.com](http://papas01.com)

本メールの著作権はKojiにあります。文章の引用、他メディアへの掲載を一切禁じます。当メールによって生じた損害についての責任は一切負いません。

今後の案内が不要な方はこちらから配信停止できます。  
[%cancelurl%](#)

---

## 9. 「ウケる！マジ多様性じゃん！」

ども、Kojiです。

昨日の「自己否定」の続きをちょっと補足的に書いていきます。

で、僕はこのあとリハーサルがあって、それまでに書き終わりたいので、高速タイピング且つ、誤字脱字を一切直さない新スタイルを採用しますのでご了承くださいw

昨日のメルマガ配信後、実際かなりの数の返信をいただきました。  
(しばしお待ちください。一人一人返信します。)

僕の予想をはるかに上回る数でちょっとびっくりしてます。

でもこれがリアルで。

多くの人が自己否定してる。

で、これが多くの人の人生が前に進まない原因でもあるんすね。

なんでこんなことが起こるか？

これ、単純に日本の「失敗を良しとしない日本の教育制度」つs  
なんですね。

だからみんな完璧主義なんです。完璧を追い求める。  
失敗は悪だと教わるから。

だから

人より優位でないと許せないし、劣ってることがコンプレックスになるんですね。

もらったメール読んでても、自分の経験上でも例外なくこれ。

同時に、ちゃんといい部分もあるんですよ。完璧主義。  
こいつのおかげで日本は世界一、物やサービスの品質、完成度が高いし、  
世界に向けて死ぬほど高いブランディングができてる。

だから完璧主義自体を否定してるんじゃなくて、  
ちゃんと「完璧主義の光と陰」を理解していけたらええ感じになるんちゃうかな  
っていうことなんですね。

でも今日僕がちゃんと伝えたいなって思ったのは、

「こと人生において完璧主義は根本的に間違い」

~~~~~

ってこと。

もともと人生ってやつは「多様性」を経験するために
「自我」を持って、自分自身の人生を創造して楽しんでいくこと。

が、根本的にあるんすね。

僕別に無宗教なんですけど、ちょっとこれはキリスト教的な考えですよ。

でも仏教でも言葉は違えど同じようなニュアンスのことが伝えられてます。

ちょっと言い方がむずいので僕なりの解釈で説明すると

=====
人生は完璧を追い求めるもんやなくて、「多様性」っちゅう
人と違うところをいっぱい知って、経験して、
その上で「自我」本物の自分自身を持って人生おもしろしてこや！
=====

です。

だから物事を"完璧に近づける"ためになクオリティあげていくのは全然
いいことだし、すべきこと。

だけども忘れたあかんのはこの「多様性」をちゃんと理解して受け入れること。

これ理解してたら、

あいつより仕事でけへんとか
友達より稼ぎ低いとか
スポーツでけへんとか
絵が上手くないとか
対人関係苦手とか

そんななんでもええんですね。

「言ってることはわかるけど、そんな綺麗事やん。」
って思われるかもしれないんですけど、

中途半端に人に合わせて、適当に稼いで、適当に楽しんで
適当に人生楽しめたらええわーっていうタイプなら、
こういうの綺麗事に聞こえるし、

なんか「多様性」とか理解する必要ないんやと思いますw

それでも十分に幸せな人は全然それでOK！
全く問題ないと思います！

でも確実に言えるのは、もっと上のレベルというか
ずっと成長していきたいし、人生目一杯楽しみたいし、
いつも新しい景色発見したい系男子、女子は

これをちゃんと理解しとかなないと絶対死ぬほど躓きます。（断言）

人それぞれ違うことがええことで、それに触れることが「自我」を育てるし、
だから人と比べること自体が人間の人生の本質からは外れてるんです。

でも実際の世界はそういうふうに戻ってないしw
ってかめっちゃ競争社会の資本主義やしw

ですよ。

Q.なぜか？

A.人間は完璧じゃなから

ですよww

だから

「あつ、今人と比べてもうた！だから人間の本質からずれてるから俺あかんわって」

もしも思ってしまったら、（ってか思ってしまうと思うw）

それこそまた人間として完璧を目指そうとしてるってことなので、
その瞬間に「まじ多様性〜」って意識して思ってください。

でも結構取り扱い難しくて、「言い訳」ばかりに「多様性」使うこと

あんまりオススメしませんw

「あー完璧主義になってまた自己否定してるな〜」って認識できた時こそ、
「みんな違ってみんないい」という、みつを氏の名言を思い出してくださいw

、、、、、、、、

今までこれ僕勝手にみつを氏の詩やと思って、調べたら違いまいたw
小学校の時の教科書に載ってたやつなんですね。（今はもうないのかも）

金子みすゞさんのものですね。

当時鼻くそしかほじってなかったんで、なんも思いませんでしたが、
今読むとめっちゃええ詩ですねw
ちょっと雑に紹介しておきます

「私と小鳥と鈴と」

私が両手をひろげても
お空はちっとも飛べないが

飛べる小鳥は私のように
地面を速くは走れない。

私がからだをゆすっても
きれいな音は出ないけど

あの鳴る鈴は私のように
たくさんな唄は知らないよ。

鈴と小鳥とそれから私
みんなちがってみんないい。

まさに多様性を謳ってますね。こんないい詩を小学校で習うのに、思っきり完璧主義を
求める学校教育ってなんか矛盾しまくってて逆におもしろいっすよねw

それこそ人間ですねw

はい、では
今日もこちらまで雑談どうぞ
info@papas01.com

ではまた！
Koji

PS 今日僕抽象的なことばかり伝えてるんですが、
「抽象を理解しないまま具体的なことだけやる」と躓きます。
正しくは「やるから躓く」。またこういう話もしていきますー

【先輩、人生進んでます？】

◆ご意見、ご感想: info@papas01.com

◆ブログはこちら: papas01.com

本メールの著作権はKojiにあります。文章の引用、他メディアへの掲載を一切禁じます。当メールによって生じた損害についての責任は一切負いません。

今後の案内が不要な方はこちらから配信停止できます。
%cancelurl%

10. 人生にも GPS 必要やと思うんですけど、どうですか？

どうも、Kojiです。

何か物事を成し遂げようとか、
目標を達成しようとした時、
今自分が抱えてる問題を解決しようとした時、

そんなあらゆる場面において、

これは避けて通られへんやろ。

って思うことの 하나가、

「自分の位置を確認する」

~~~~~

ってことやと思っていて。

この「自分の位置」がわからないからこそ、

今何したらええんやろ？  
どうやって進んでいくことが正しいんやろ？  
このままでええんかな？

などなど、戸惑いが出てきて悩む原因になってくると。

これは、こと人生を前に進めていくことにおいても、  
全く同じことが言えて、

自分の位置さえわかってしまえば、やるべきことが見えてくるわけですね。

もっと丁寧に言うなら、

毎日の忙しさや、やるべきことに追われてる中で、大変やと思うけど、  
1週間のうち少しだけでも時間をとって、「今俺人生でこのへんにおるんかな〜」  
と「位置」を意識して、思いを馳せるだけでも

じゃあ

次はいい影響力を持てる人になろう！  
周りの人をもっと大切にできる自分で在ろう！  
経験沢山積んでいってアウトプットいっぱいする時期やな！

とかこういう抽象的なざっくりとした「位置」が確認できるわけです。

そうです。

人生にもGPSは必要ってことなんですな！

その上で、Howを考えていく。具体的にしていく。抽象度を下ろしていく。

だからこそ、

電車で行くべきなのか？  
この場合徒歩で行くほうが便利なのか？

いや、もうむしろ今日は家におったほうがええのかも。

が、わかってくるんですね。

だから、やるべきはメルマガの中でも何度か話したと思うんですけど、  
まず抽象的なざっくりとした方向を「見立ててやる」ことが大切かなと。

こんなもん途中で変わっていいんですよ。人間やからw  
だから「見立てる」という言葉使いました。

で、その「指針」として一つの「地図」として、  
これえんちゃうかなって思った一つの図を今日は  
紹介していきます。

有名なので知ってる人も多いと思うんですが、

「マズローの欲求5段階説」ってやつです。

こちらがその図↓

<http://papas01.com/wp-content/uploads/2017/02/9c1b8aeb.png>

簡単に説明すると

基本的に人間の欲求ってのはこの図の下から上に向かって成長していきますよ、  
ってやつですね。

一番底辺は「生理的欲求」

まずはここが満たされないと僕ら人間は上にはいきません。

食欲やら睡眠欲やらがここに当たるわけですね。  
生存するために必要な欲求なのでまずは一番強力に働くわけです。

下から二つ目は「安全欲求」

雨風をしのげる安全に暮らせる家があるか？  
安全を脅かす、病気や敵は周りにはないか？  
とかですね。

この図では雇用安定と現代風に書いてますが、  
要は安定して暮らしていけるかっていう欲求ですね。

この二つが「基本欲求」って呼ばれてるやつです。  
ここが満たされていないと、それ以外のことが考えられなくなります。

3つ目、「社会的欲求」（愛、所属欲求とも言われます）

グループに入りたいとか、  
仲間を作りたいとか、  
社会、国家、地域、コミュニティーに所属したいとか

そういう欲求ですね。ここが満たされてると

はい次、

4つ目、「承認欲求」

その名の通り、周りに認められたい欲求っすよね。

自分ができる奴と思われたいとか、  
仕事で周りを納得させたいとか、  
親父に認められたいとか、

みんな色々ありますよねw

で、次

#### 5つ目「自己実現欲求」

こうなりたい。ってやつですね。

年収1億円になりたい。  
世界中飛び回るキャリアウーマンになりたい。  
町内会のリーダーになりたい。

規模はともかく、自分の目標を実現したいという欲求。

で、この図ではないんですけど、  
心理学者のマズローが晩年に発表した6つ目ってのが  
一番上にあります。

それは「自己超越欲求」ってやつです。

目的の遂行、達成だけを純粹に求めて、そこには  
なんの見返りも求めず、ただただ自我を忘れて目的に没頭するって状態。

こうやって「欲求」という違う視点で「人間や人生の進み方」の断片というか、

一部分にすぎないですけど、

成り立ちみたいなものを俯瞰することによって、

「あっ、今俺ここにおるんや！」

「じゃあこういう自分の欲求満たした時、次いけるやん！」

と認識できれば、さっと次のステージに行けるというか。

もちろんこういうことが理解できた上でのHowが大切なんですけど、  
こういうことが理解できてない上でのHowってのは結局本質的でない場合が  
多く、つまり回数が増えるんすね。

当たり前っすよね。

どこ向かってるかわからんのに適当に目の前に来た  
電車乗ってるだけですから。

そら迷うでw

なのでそんな無駄はぜひ避けたい、  
そんなみんなの、僕らの荒々しい人生の道を少しでも舗装して  
デパートの床をスニーカーの底でスイスイって滑ってた小学生の時のような、  
少しでもあの感じでいけたらいいっすよねww

「苦労は買ってでもしろ」っていう言葉ありますが、  
別に無駄なもん無駄ですから。しなくていいと思ってます。

「苦労は買ってでもしろ」の本質は「ちゃんと学べ」ですから。  
学べたら別に苦労じゃなくてもええわけです。  
違う方法でもなんでもいい、

あくまで「学び」の一つの方法でしかないんですからね。

「楽しみ」も「喜び」も「学び」に変換できますから。

そういうこともちゃんと伝わったらええなーって思ってます。

はい、ってなわけで、

「自分の位置を確認」するってことの一つの指標

~~~~~

として、
今日はマズローの欲求5段階説を紹介しました。

通勤途中でも、昼休みでも、寝る前でも
ちょっと時間あるときに「自分の位置確認」してみてください。
で、それをアウトプットしてちゃんと脳に刷り込むと、
より意識されるのでオススメです。
人間アホなんで考えるだけじゃ3日もすりゃ忘れてますからw

今日でも明日でもこちらまで
info@papas01.com

ではこの辺で！

Koji

PS 「自分の位置」は常に変わります。
学生の頃は5段階までいけてたのに今2段階目やわ。とか全然普通です。
子供と大人では難易度全然違いますからね。
なので、別に一喜一憂すべきことじゃないですw

GPSですから、過去や未来の位置はどうでもええんです。
大切なのはあくまで「現在位置を知ること」なんすね。

【先輩、人生進んでます？】

◆ご意見、ご感想: info@papas01.com

◆ブログはこちら: papas01.com

本メールの著作権はKojiにあります。文章の引用、他メディアへの掲載を一切禁じます。当メールによって生じた損害についての責任は一切負いません。

今後の案内が不要な方はこちらから配信停止できます。

[%cancelurl%](#)