

本来の自分を解放し、恋愛・仕事の両方が
上手くいく魔法の3ステップ



この度、無料動画付きメールマガジンにご登録くださり、ありがとうございます。
HARMONIES の蔵本です。

こちらの P D F 小冊子では、自分自身が何者であるかを思い出すことが、現代を生きる上で、最も重要なことの1つだと思い、そのステップやストーリーを書かせていただきます。

1・なぜ、本来の自分・本当の自分が大事なのか？

まず、私たちは、年齢が上がるにつれ、プライベートと仕事でも役割や責任（やらなければいけないこと）が増える傾向にあります。仕事の面であれば、入社当初は新社員でしたが、そこから年数や役職を重ねることで、①・後輩のサポートや指導 ②・部下やスタッフのマネジメントなどが発生していきます。一方、プライベートでも、①・パートナーの前での自分や、②親としての立場などが発生していきます。仮に部下やパートナーがまだいらっしやらない方でも、おそらく最初の頃と担当される仕事は変化しているはずです。

そして、私たちは、役割や責任の変化に合わせて、時間管理や効率アップのスキルを身につけるなどで対応することが多いです。しかしながら、目の前のことに一つ一つ合わせていくと、時に、【自分が本当は何者だったのか？】を見失う時があります。

私が5年ほど前に感銘を受けた本に、元スターバックス・インターナショナル社長の
ハワード・ビーハー氏の本でこの様な内容がありました。

誰かを喜ばせるために、「ふり」をしなければならないときには、違う帽子をかぶっている自分を想像したのだ。職場での帽子、妻のための帽子、娘のための帽子、そして友人のための帽子・・・ (中略)

他人の期待に応えようとして自分を変えることで、一番得意なことができなくなっていた。(中略) そのときから、私はひとつのことだけに集中した。

(P36~37 スターバックスを世界一にするために守り続けてきた大切な原則
著 ハワード・ビーハー氏 2015年 日本経済新聞出版社)

私は、本来の自分を解放するコーチとして3000回以上の個人セッションを提供してきた中で、私たちが恋愛でも仕事でも、ストレスが小さく、最高のパフォーマンスを発揮するのは、【別の誰かになること】ではなく、【自分が何者であったかを思い出す】ことだと、確信しております。

そして、次のページで、実際の有名レストランのストーリーを共有致します。

2・ある三つ星レストランのストーリー



(ミシェランガイドにて、10年以上、三つ星レストランの経営者
故 ジョエル・ロブション氏 日経新聞記事から引用)

華やかなフレンチの世界で生きていたが、近年、料理に対する考え方が変わってきたという。「健康維持に大切な要素が食材。だから、最高の食材探しにまずは力を注ぐべきなのは」と。

(中略)

自身の中で、食材の重要度が高まるにつれて、技巧を尽くした料理よりも、最高の食材の風味を最大限引き出したシンプルな料理の方がむしろ上質で贅沢と考える様にもなった。

美味しいトマトが手にはいれば、食感を楽しめる粒の大きさが違う塩や、程よい粗さの香り高い胡椒、少しのバジルソースやオリーブオイルをほんの一滴かける、といった料理を考える。

「それだけで究極に美味しいトマトサラダができる」からだ。

それだけで、単純な料理でも、世界中から食べに生きたいと思われる一皿になる。

3・魔法の3ステップとは？

これらを踏まえて、魔法の3ステップを書きます。

①：自分自身を思い出す。

あなたが得意で、好きなことは？

精一杯に努力しても、あまり改善できなかったことがあると思います。これを手放しましょう。逆に、あなたが殆ど努力をしなくても、自然と周りには凄いと言われることがあります。殆どの場合、本人は気がつかないことが多いです。しかし、あなたの最高の強みは、あなたが弱点を克服することよりも、無意識に出来ていることにフォーカスすることがオススメです。あなたの大事な人生を、弱点を克服しても平均点にしかならないことに多くの時間を費やすのは勿体ないです。弱点の克服は最低限で大丈夫で、他の人の力を借りるなど、別の形で補うことがオススメです。

そして、得意なことに時間とエネルギーを使うことが、あなたの人生の突破口になります。

あなたが好きなことは？

好きなこと、ワクワクすることを生きるのは、人生に魔法の様なことが起きます。

②：自分自身を生きると決める

このステージでは、あなたが他の誰かではなく、自分自身を生きるという決意が大事です。大事なことは、あなたが完璧になったときに人生が変化するのではなく、あなたが本当の自分を生きると決めて動き出すことにより、その決意や真剣さが周りに良い影響を与えていきます。この時に、周りの世界が動き出していきます。

③：その自分にあつた、材料を整える

このステップは少し上級編で、数年時間がかかるかもしれません。食べ物の例ですが、野菜と果物では、素材を活かすための調味料や調理方法が変わってきます。フライパンや胡椒が必要な場合もあれば、単純にナイフだけで十分な場合もあります。世間のトレンドに流されずに、本質的にあなたに合うことを見極めることです。会社でお勤めの方は、ご自身で周りの環境を選ばないことがあるとは思いますが、その場合は、客観的に、自分自身に合うことと合わないことがわかってくれば大丈夫です！

ご覧いただきまして、ありがとうございます。それでは、あなたと実際にお話しできる日を楽しみにしております。