

「どうせ失敗しそう・・・」
臆病で動けないあなたが自信に溢れるための
心理学テクニック トップ5

レポート作成者：横山 ゆき

◆ 推奨環境

このレポート上に書かれているURLはクリックできます。
できない場合は最新の Adobe Reader をダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.com/jp/products/acrobat/readstep2.html>

【著作権について】

- このレポートは著作権法で保護されている著作物です。
- 著作権は 横山ゆき に帰属します。
- このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。
- 使用者は本冊子から得た情報を、著者の事前の許可なく一般に公開する事を禁止します。
- このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。
- このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。
- このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

「どうせ失敗しそう・・・」

臆病で動けないあなたが自信に溢れるための心理学テクニック トップ5-横山ゆき

目次

はじめに	4
1. 小さな成功体験を積み重ねる	5
2. 理想の未来を思い描く	6
3. “できたこと”を書き出して自分を認める	6
4. 自分が【褒められたこと】を書き出す	7
5. 潜在意識を瞑想でリフレッシュする	8

「どうせ失敗しそう・・・」

臆病で動けないあなたが自信に溢れるための心理学テクニック トップ5ー横山ゆき

はじめに

何かを始めたいという気持ちはあっても、「どうせ失敗してしまいうさだから」と臆病になり、はじめの一步を踏み出せないという経験はありませんか？

そんな臆病で動くことができないあなたに、自信であふれる自分になる心理学的テクニックをまとめました。

是非ご活用ください。

「どうせ失敗しそう・・・」

臆病で動けないあなたが自信に溢れるための心理学テクニック トップ5ー横山ゆき

1. 小さな成功体験を積み重ねる

「私だったらやれるんじゃないかな」という根拠のない自信は、実は他者からどう評価されるかではなく、自分自身が今までに積み上げてきた行動と経験に裏打ちされるものです。

脳科学者の茂木健一郎氏は、「根拠のない自信を持て。それを裏付ける努力をせよ。自信に根拠は必要ない。できるかどうかわからない。それでもやるしかない。つまり、「根拠のない自信」とは、とにかく行動するという決意表明だ。」と学生さんたちに伝えるそうです。

(参照：茂木健一郎オフィシャルブログ

<https://lineblog.me/mogikenichiro/archives/8394038.html>)

私は今まで一貫して、自分自身の信用残高を貯め、報酬回路を作るためにも、“小さな成功体験を積み重ねること”は重要であるとお伝えしてきました。

どんなに小さなことでも、“自分でこれをやる！”と決めて、その行動を継続することで、あなたの脳も心も“この人間はやるって言ったら、とにかくやる人間なんだ！”と思い、潜在意識さえも自分の味方につけることができます。

何か新しいことを始める際でも臆病になることなく、自分に自信をもって取り組めるようになります。

本当に小さなことから構わないので、継続することが重要です。

例えば、以下のようなことが挙げられます。

1. 毎日、通勤時には英語ニュースを見ると決めて、行う
2. 毎日、30分は自分の気になることを調べると決めて、行う
3. 毎晩、今日あったいいことを手帳に書くと決めて、行う

他にも具体的な例については、【知らなきゃ損】「勉強が続かない」とスパッと

「どうせ失敗しそう・・・」

臆病で動けないあなたが自信に溢れるための心理学テクニック トップ5-横山ゆき

【登録特典3_【知らなきゃ損】「勉強が続かない」とスパッとお別れする最新脳科学的手法】の中の“4. 報酬回路を作る”でも言及していますので、ぜひ確認して実践してください。

2. 理想の未来を思い描く

自分に自信を持つためには、ただただ”自身の溢れる自分になりたいな”と
思っているだけではなれません。

あなたが思う「自信溢れる理想的な自分」とはどんな人ですか？
自分にとっての理想的な未来を思い描く、イメージすることで、脳が自動的にその目標に向かって動き始めます。

「自分が思い描かなければ、その理想の未来には絶対にたどり着けない」

これは、脳科学的にも心理学的にも共通でいわれていることです。

一度じっくりと時間をとって、あなたの理想の未来を思い描いてください。
そして、その際により具体的に描いて、紙に書きだしてください。

その理想の未来に到達するために、今の自分に何が必要か、どんなスキルが今の自分には足りないのかについても併せて書き出すのもお勧めです。

3. “できたこと”を書き出して自分を認める

出来たことを書き出すなんて難しい、自分ができたことなんか思いつかない・・・とお考えではないでしょうか？

しかし、あなたが毎日の生活を送れているのならば、あなたができていることは無数にあります。

「どうせ失敗しそう・・・」

臆病で動けないあなたが自信に溢れるための心理学テクニック トップ5-横山ゆき

どんなに小さなことでも構いません。
あなたが今日できたことを書き出してみましよう。

例えば、以下のようなことが挙げられます

- ・朝起きることができた
- ・決まった時間に家を出ることができた
- ・仕事に行くことができた
- ・仕事のルールを守ることができた
- ・挨拶できた
- ・健康で一日を送ることができた

今日という一日を過ごす中で、あなたができたことはたくさんあります。
しかし、その“出来たこと”を普段は全く自覚していないだけです。ですので、最初は難しく感じてしまうかもしれませんが、徐々に慣れてくるはずです。

あなたが普段意識していない、“できたこと”に意識を向け、“できている自分”を認めることが重要です。

4. 自分が【褒められたこと】を書き出す

あなたの長所は？と聞かれ、すぐに多くの答えが出る人は少ないと思います。

しかし、今までの人生で、人から褒められたことが一度もないという人はいないと思います。もしそう思っているのなら、“褒められた”という経験ではなく、人から言われたことで“嬉しくなった”経験を思い返してみてください。

この思い返してみるという行為が自分自身のいいところに意識を向けることになり、非常に重要になります。

どんなに小さなことでも構いません。
あなたが今日褒められた、言われてうれしい気持ちになったことを書き出してみましよう。

「どうせ失敗しそう・・・」

臆病で動けないあなたが自信に溢れるための心理学テクニック トップ5-横山ゆき

例えば、以下のようなことが挙げられます

- ・いつも元気ですね、と言われた
- ・見やすい資料をありがとう、と言われた
- ・あなたの話は面白いですね、と言われた
- ・おしゃれですね、と言われた
- ・髪型素敵ですね、と言われた

何個思い返せたでしょうか？

さらに一歩進みたい方は、信頼できる家族や友人に「私の長所を教えてください」と聞いてみるのもお勧めです。

5. 潜在意識を瞑想でリフレッシュする

人間は、一日に数万近くの言葉を無意識に考えられていると言われており、そのうちのおよそ9割以上がネガティブなことであると言われています。

これは自信がない人だけでなく、自信がある人にも同様に、自分では気が付かない無意識下、つまり潜在意識でネガティブに偏ってしまっている結果です。

ですので、瞑想でネガティブに偏ってしまった潜在意識をリフレッシュすることをお勧めします。

瞑想と言っても難しくは考えずに、“リラックスする時間をとり、呼吸に集中する時間“と考えてもらえばよいです。

瞑想の仕方は調べていただければいくつも出てきますが、基本的に以下に沿っていただければ十分です。

1. なるべく静かにできる場所へ行く
2. 明かりも消すか、薄暗い程度がベスト

「どうせ失敗しそう・・・」

臆病で動けないあなたが自信に溢れるための心理学テクニック トップ5-横山ゆき

3. 自分がリラックスできる態勢をとる
4. 息をゆっくりと吐ききる
5. 吐ききったら鼻からゆっくりと息を吸い込む
6. 繰り返す

腹式呼吸を意識して呼吸に集中することが大事です。

「どうせ失敗しそう・・・」

臆病で動けないあなたが自信に溢れるための心理学テクニック トップ5ー横山ゆき