

第3章 効率よく「理想の未来」を引き寄せる

自由を手に入れたいま、僕はとても幸せに暮らしている。

しかし、僕がこれまで歩んできた道のを改めて振り返ると、ずいぶん遠回りしてきたように思う。

僕は、誰もが自由に幸せな暮らしを実現できると考えている。

やり方さえ間違わなければ「自分が理想とする姿」は、もっと効率的に引き寄せられるはずだ。

そこで、誰もが遠回りせずに理想の未来へと歩みを進められるように、僕がまとめた「理想の未来を効率的に実現する方法」を紹介したい。

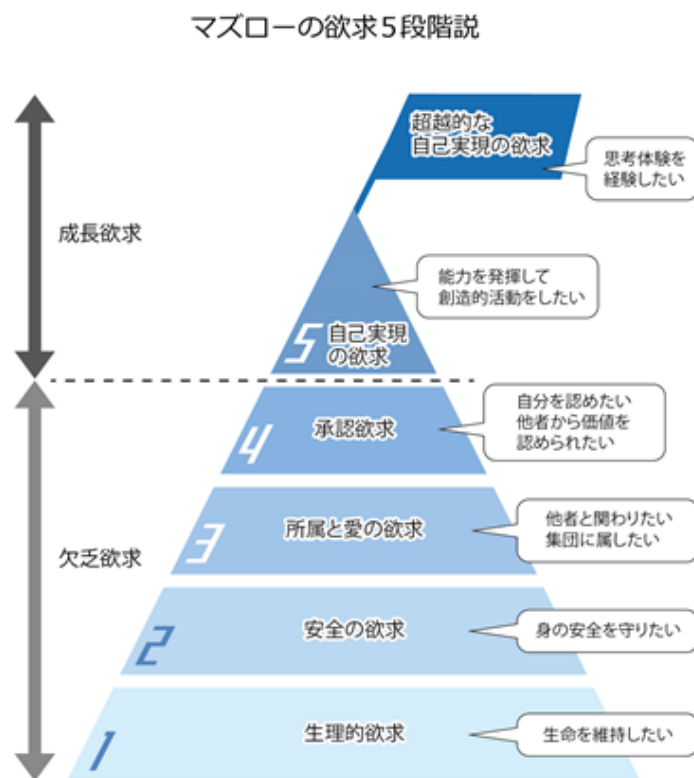
その方法を解説するには、「マズローの欲求5段階説」を使うのがわかりやすい。

行動前に、自分の欲求段階を知っておく

理想の未来を効率的に実現するためには、「自分がいまどういった段階にいて、どこを目指すのか。

そのためには何をするのか」という全体像を把握する必要がある。

まずは、僕がどのようにステップアップしていったのかを例に挙げながら解説しよう。



僕の成長プロセスやエピソードを思い返して欲しい。

16歳で一人暮らしを始めた頃は、日々暮らしていくのがやっとで、社会の中で生きるのに必死だった。この頃の僕は、一番下の「生理的欲求」の段階にいたことになる。

そして生理的欲求が満たされると「安全の欲求」段階へと進む。少しグレてしまい無茶なこともしてきたけれど、身を守るためにも、もう無茶を続けることはできないと考えたのだ。

お金ができて暮らしに困らなくなると「所属と愛の欲求」が沸いてきた。

ビジネスを通して仲間ができたことで、大きな充実感が得られた。

これからもビジネス仲間たちと楽しく関わっていきたいという思いが、この頃の僕にとっての強い原動力だった。

そして、ネットビジネスで満足な成果が出てくると、今度は「承認欲求」が強くなった。

こうして振り返ってみると、ここまで来るのにずいぶん時間がかかってしまい、ようやく承認欲求が出てきたという感じだ。

ここまでの、生理的欲求から承認欲求の4段階を「欠乏欲求」という。

そして次に「成長欲求」の段階に入り、「自己実現の欲求」が出てくることとなる。

自己実現の欲求段階に入った僕は、「お金を稼げるスキルもあるし、時間だっていつでもつくれる。

もう人の評価なんて気にせずに、自分のために自由に生きよう」と考えるようになっていた。

そして更に上の「超越的な自己実現の欲求」段階。

この段階に到達する人は極めて少ないと言われている。しかし、ここに到達しなくてもビジネスは成功できるので問題ない。

以上が、僕のステップアップの過程だ。

僕の経験では、段階が上がるほど人間として成長し、磨かれていく。

僕自身、安全の欲求が満たされなかったときはやさぐれてとんがっていたし、自分でも嫌なやつだったと思う。けれど段階が上がるほど人間的に柔らかくなっていった。

大切なことは、「自分の視点をどこに置くか」だ。

日々の生活や目の前の課題に追われて未来をイメージできない、或いは未来を悲観的にしか捉えられないようでは、いつまでも「安全の欲求」や「所属と愛の欲求」段階に留まってしまうだろう。

逆に上の段階を意識し、目指そうと努力すれば、しっかりとステージを上がっていける。

振り返ると、僕が半グレだった頃は「別に人に迷惑をかけてもいいや」と平気で思っていた。そんな自分がまさか数年後には社会貢献活動をするなんて、全く想像できなかったことだ。

自分がいま居るステージより上のステージのことは、なかなか見えてこないものだ。しかしマズローの欲求5段階説に自分を当てはめてみると、いまの自分がどの段階に居て、これからどのようにステップアップしていくのかが想像できる。

未来の「理想の自分」から逆算して、いま居る段階を確認することで、次にやるべきことが浮き彫りとなり、行動に移しやすくなるのだ。

では次に、自分のいまの段階を知り、上の段階に進む方法を、順を追って説明していこう。

行動基準を整えるための3ステップ

ここで紹介する「3ステップ」には、自分がいま居る段階を把握し、ステップアップに必要な「行動基準の軸」のブレを無くす効果がある。

これは、僕が様々な本を読んだりセミナーに参加して、得た知識が元になっている。実践してみて、無駄だったり、効果がなかったり、或いは難しすぎたり、面倒で続かなかった部分を省き、効果の高かった要素を更に改良して「3ステップ」として完成させた。

これを実践することで「理想の未来を効率的に実現する」ことが可能となる。

僕が主催するコミュニティのメンバーも、この手法を取り入れて早く成果を上げている。「誰でも簡単に実践できて、高い効果が得られる」方法なので、ぜひ参考にして欲しい。

ステップ1：「夢」を書き出す

まずはじめに、理想の状態にある自分や叶えたい夢を、思いつく限り書き出してみる。いくつでも構わないが、100個くらいを目標にしてみよう。

沢山書き出すことで、自分の思考や欲求を客観視でき、自分自身を理解することに繋がる。

ステップ2：カテゴライズする

カテゴライズとは、ステップ1で書き出した項目が、マズローの欲求5段階説のどこに当てはまるのか分類することだ。

例えば「フェラーリが欲しい」という夢を書き出していたとしよう。

フェラーリを手に入れて人に自慢したいとか、良く思われたいというのであれば、承認欲求にカテゴライズされる。

また「将来、恵まれない子供たちを救う活動をしたい」ということなら、自己実現の欲求に当てはまるだろう。

カテゴライズはざっくりで構わない。

ステップ1で書き出した項目をカテゴライズしていけば、自分がどの段階にいて何を考え、どういった理想を描いているのかが浮き彫りになる。

そして自分自身が次に向かうべきステージがわかるはずだ。

ステップ3：「手段」を考える

マズローの欲求5段階説の下の段に分類されたものから順番に、その欲求はどうすれば満たされるのか、夢はどうしたら叶えられるのかを考える。

例えばフェラーリが欲しいのであれば「お金があればいい」。

絵を描きたいという欲求であれば「自由な時間があれば叶えられる」といった具合だ。

次に、沢山のお金を得るには、或いは自由な時間を確保するには、どんなことをすればいいのか、その手段を書いていく。

手段には具体性があればあるほど良い。

お金を稼ぐのであれば、いくら稼ぐのか、どんなビジネスをするのか、どうやって収入を上げるのかなど、様々な角度から考えてみよう。

ここでは、考えた手段が正解かどうかではなく、まずは「どんな手段があるのか」を把握することが大事だ。

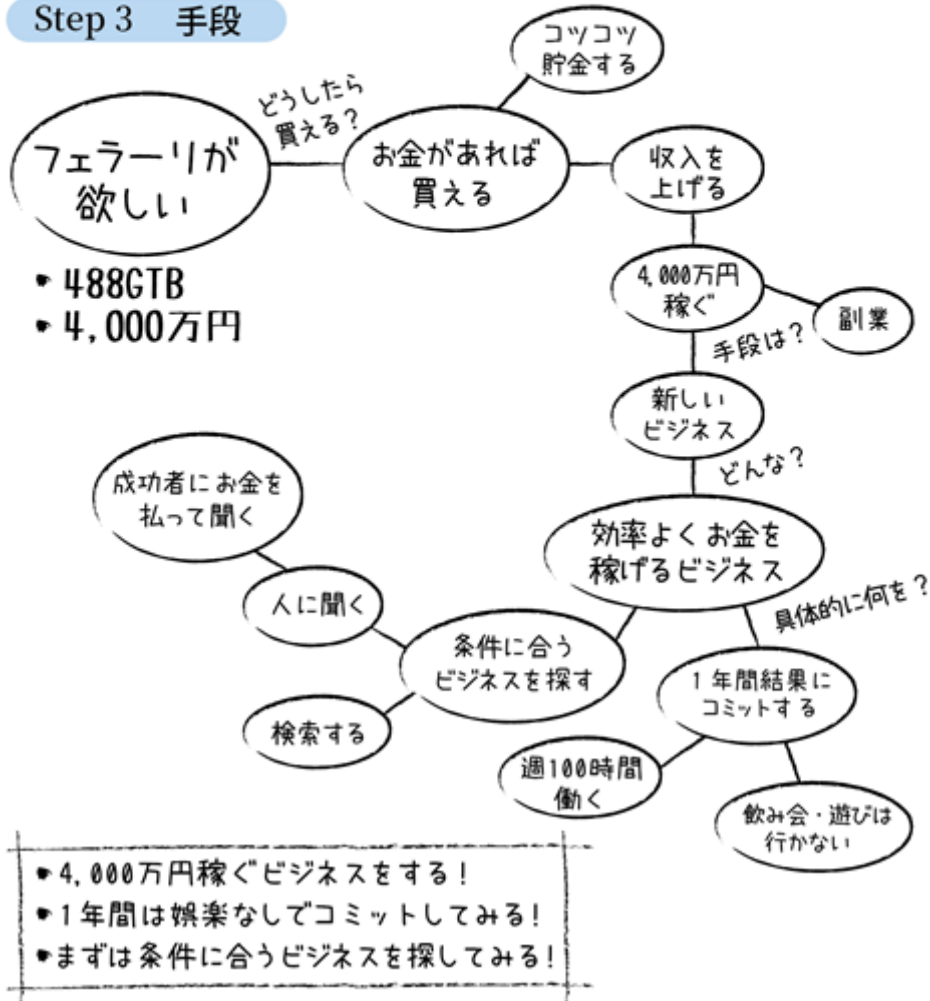
Step 1 夢を書き出す

- フェラーリが欲しい → 4
- オーロラを見たい → 5
- スキューバダイビングをしたい → 5
- 家の改修をしたい → 2
- ポジティブな人達と付き合いたい → 3

Step 2 カテゴリズ



Step 3 手段



- 4,000万円稼ぐビジネスをする!
- 1年間は娯楽なしでコミットしてみる!
- まずは条件に合うビジネスを探してみる!

これで3ステップは完了だ。

次に何をやるかを説明するが、その前に――。

この3ステップを実戦すると、あることに気づくだろう。

「あれ? お金と時間があれば、どれもだいたい解決するんじゃない……?」

あなたは既に、大抵のことはお金と時間があれば解決することに薄々気づいていたはずだ。

世の中はお金だけで全てが上手くいくわけではない。
しかし多くのことは、お金と時間で解決できてしまうのもまた事実だろう。

そして時間さえもお金で買ってしまう場合が多々あるのだ。

だがそれを認識するための3ステップではない。3ステップの本質は次のようなものだ。

「夢を書き出す」ことで自分の思考や願望が明確になり、「カテゴライズする」ことでそれがどのような欲求に基づき、いま自分がどの段階にいるのかが把握できる。

そして「手段を考える」ことで目的と手段に曖昧さがなくなり、欲求や夢を叶えるために必要な“行動基準の軸”がブレなくなるのだ。

一つ例を挙げてみよう。

収入を増やして子供に好きなことをさせてあげたいと考え、その手段としてブログを始め、収益化を目指しているとする。

いまやるべきことは一日3記事書いて投稿することだと考え、毎日努力してきたが、いつの間にか疲弊してしまい、何のためにやっているのかさえ分からなくなってしまう――。

これはありがちな話だ。

「一日3記事を投稿する」という手段が、いつの間にか目的にすり替わってしまっている。

しかし3ステップを実践していれば「目的はそこではない」と認識でき、意識も行動もブレなくなる。それだけでも気持ちが楽になり、モチベーションが維持しやすくなるだろう。

そして最後にもう一つ、大切なことがある。

「理想の未来」を引き寄せる、つまり目的を達成するためには、行動しなければならない。

そう、重要なのは「行動して変化すること」だ。

実は、実際に行動に移すのは、並大抵なことではない。

多くの人が行動に移せず変化できないからこそ、「皆が皆、成功者というわけではない」ことがわかるだろう。

重要なのは行動して変化すること

いま置かれている環境やこれまでの考え方、慣習を見直し、不必要なものは思い切って捨てることで、新しい出会いやチャンスが広がっていく。

こうして意識的に「自分をリノベーション」して変化を起こさなければ、理想の未来を引き寄せることはできない。

僕は高校を辞めたあと、アルバイトの面接にことごとく落ちていた。
しかしこの頃の僕は、まだ将来を深く考えていなかった。

その後、現実の厳しさを知れば知るほど、社会的な格差でいつか惨めな思いをするのではないかと時々不安がよぎるようになり、ネットビジネスが上手くいきはじめてからも「大学に行きながらでもできたはずだ」と思えてならなかった。
それなのにやり直しがきくタイミングで、そこから逃げたことさえあったのだ。

それでも僕は、ネットビジネスだけは絶対にあきらめずに前進していった。
いま思えば、怖いながらも勇気をもって行動したことが、結局好機をもたらしている。

また、これまで僕が主宰したビジネスコミュニティのメンバーたちは、置かれている環境も、考え方も年齢も、一人一人違っていたが、一年間の指導期間を終えて、それぞれに人生を好転させていった。
僕はそんな姿を何度も見ている。

中には、コミュニティに参加を申し込むまでにずいぶん悩んでいた人もいたが、そこで勇気をもって一歩踏み出したことが、いまの成功に結び付いている。

だからどんな状況であれ、まずは「一歩踏み出す」ことだ。

僕自身、いまは十分な収入もあり、幸せに暮らしているが、もし過去がもっと悪い状況だったとしても、或いは全く別の選択をして回り道をしたとしても、いまの環境を手に入れることはできたと思う。

しかし、自分の恵まれない環境を言い訳にして現状に留まっていたら、得られるはずの幸せをみすみす逃していただろう。

人には、名誉や地位、お金、最高のパートナー、そして充実した時間を過ごすための趣味など「人生の

幸福度を上げる」ために欲しいものが必ずある。

それを手に入れるためには、いまの環境から抜け出さなければならない。

それには勇気をもって、いまの自分の意識のあり方を変える必要がある。

理想の未来が、自分の手元に自動的にやってくることは絶対にあり得ない。

どんなに願ったところで自分から行動を起こさなければ、永遠にあなたの手に入ることはないのだ。

しかし人は往々にして「変化」＝「何かを失うこと」と考え、本当に欲しいものがあるにもかかわらず、現状維持を選択してしまう。

例えばブラック企業に勤めていて、会社を辞めたいと思っても、すぐに行動に移せる人はいない。

「転職して給料が下がったらいやだ」「そもそも転職できなかつたら無職になってしまう」と、人はいまの状況を変えないための理由をいくらかでも探し、無意識のうちに何とか自分をそこに留まらせようとする。

現状維持を選ぶ人は意志が弱いというわけではない。

人間の心理には、現状を維持しようとする機能（恒常性／ホメオスタシス）が作用して、無意識に変化を拒むことが知られている。

人がいまのままでいることを求めるのは、ごく自然なことなのだ。

実は、自身に心理的な負荷をかけることなく、この現状維持機能を効果的に活かすこともできる。

それはごくシンプルな方法で、「自分が本当に望むことを目標設定して、ワクワクする楽しい気持ちで夢が叶ったイメージをする」。行うことはたったこれだけだ。

このイメージによってホメオスタシスが作動し、その夢が叶った状態を心地いいとみなすため、自分の思考や行動が自ずと変わっていく——というものだ¹。

前途の3ステップに加え、これを応用すれば、更に目指すべき目標と手段が明確になり、楽しい気分で行動しやすくなるだろう。

なかなか現状から抜け出せないという人は、ぜひこの手法を試してみて欲しい。

第3章

注

- (1) 苦米地式ホメオスタシスを味方にして自動的に夢を叶える方法
<https://re-sta.jp/homeostasis-2560>