

## 感想・気づき

今回は、原田メソッド認定パートナー講座を受講させていただきまして、本当にありがとうございました。原田先生のお考えがよくわかると同時に、自分の人生を先に進めるための、「ツール」を教えて頂いたなと思います。あえて「ツール」と申し上げたのは、最終的に目標達成するには「私」という主体が、そのツールを使い、周りの人々と関係を深め、身の回りを清め、さらに自分自身が「やりきら」なければ、何の達成もできないからです。今回のセミナーでは、周りの素晴らしい経営者の方々に囲まれ、多くの自分が目標としたいと思える様な方々にも出会うことができました。この機会を無駄にせず、今後とも精進していく所存です。今後とも何卒よろしく願いいたします。

<主体変容>: 前向き思考・後ろ向き思考>

私は、今まで、「こういう自分でありたい!」という強い願望と「今の自分ではダメだ」という劣等感の中で引き裂かれる様な気持ちになることが多くありました。ある時は非常にネガティブになり、ある時はポジティブになるといったところでした。

この感情の起伏を上向きで固定し、目標達成に向けてまっすぐに進みたい、と常々思っていましたので、今回の原田メソッドでの学びは本当に素晴らしいものでした。今回のセミナーを通してわかったことは、ネガティブになる本質的な原因は「未来について考えきれていないこと」だと思いました。結局、一日に嫌なことがあったり、トラウマ的な感情がフラッシュバックする時、私は脳に対して、「過去をネガティブに振り返る隙」を与えてしまっていたのだと思います。一日一日を前向きに生きて、明日の予定を立て、ルーティンを常に意識しながらフルで活動する。また、折に触れて自らの理念、OW64, 長目をふりかえり、自分が望む自分になれるか振り返ること、こうしたことをしていれば、「過去を感情的に振り返る」時間など、無いことに気がつきます。また、正確に未来を描き、それを達成する努力をしていけば自然と思考も前向きになっていく様に感じます。

これから日誌を続け、メソッドを続け、必ずや日本一の英語教育を作ってみせます!!

<ルーティンチェック表>:自動化されたルーティンで進化していく

本日(2019/07/21)にルーティンチェック表を改定し、自動化されたルーティンにいくつかの項目を入れました。私は「せっかく頑張って来たルーティンだったのに、もう丸をつけられないのか・・・」と寂しくなる一方で、消えたものが全て基本的な生活習慣を作るために必要な要素だったことに気がつき、「基本的な生活習慣はできたということか!」と作り直してみても感動いたしました。また、やろうと思っていたけれど習慣化できなかった項目が浮かび上がり、こちらはN項目として残しました。このことによりさらなる自己の向上の可能性が広がり、「これから成長していける」という自信感を強く持ちました。

<OW 64> Mindmapping で思考を広げる

一つのテーマに対して、8つのSolutionを考える。これは本当にやってみると難しくも、やりがいのある作業でした。そして64個のTo do / ルーティン目標ができた時、「これができたら夢が達成できる!」とワクワク感を感じ