

SELF CONTROL PROGRAM

第8回 心を整える

今に生きる

SELF CONTROL PROGRAM

僕たちは生きていると

いろいろ考えますよね

「あの時ああしていれば良かった」

「これからどうなるんだろう」

だからこそ反省と準備ができるわけです

SELF CONTROL PROGRAM

ところが、です

過去を反省して修正点を見つけて対応
未来の危険の対策に活かしていく

本来これだけでよかったのですが
僕たちの心はさらに加速します

過去の後悔に心を削られる
未来の不安に心が揺らぐ

SELF CONTROL PROGRAM

今この瞬間に生きていない

過去の後悔に
未来の不安に

心が休まらない

今日の前の人と話していても
どこかうわの空になってしまう

「今日の晩御飯なんだろう」
「この人は以前こうだったから」
「これから何を話されるんだろう」

SELF CONTROL PROGRAM

今に集中できなければ

パフォーマンスは上がらない

野球のピッチャーが

「打たれるかも」

「ぶつけるかも」

「暴投するかも」

と不安になれば

キレのいいボールをストライクゾーンに投げ込めない

ピッチングには今に集中する力が必要だ

SELF CONTROL PROGRAM

ピンチの時に
ピッチャーに必要なのは

キレのいいボールを
ストライクゾーンに投げ込める
安定した心だ

それは
「今に全集中する」
ことで生まれる

パフォーマンスを出すのはいつだって
今この瞬間なのだから

SELF CONTROL PROGRAM

今に生きる

どうやったら今にだけ生きることができるのか

ちょっと待ってください

今にだけ生きることはおそらくできません

何故ならば僕たちはただの人間だから

仙人や凄いお坊さんならわかりませんが
人間とは後悔や不安に苛まれる生き物なのです

だから今にだけ生きすることはできません

SELF CONTROL PROGRAM

それでも「今に生きる」と考える

マウンドの上で心は揺らぐ
それは仕方ない
でも「今に生きる」と考えて
意識を今に戻してこよう

一流のピッチャーはこの処理スピードが
ものすごく早い

後悔と不安に揺らぎ囚われそうになる心を
今に繋ぎとめるスキルが恐ろしく高い

SELF CONTROL PROGRAM

WBC の決勝戦

アメリカの最後のバッターに
見事なスライダーを投げ込んだ
大谷翔平選手

一流は「ここぞ」という場面に強い
それは何故か

「心を今に繋ぎとめるスキル」が高いからだ

「今に生きる」と考えて
今に意識を集中させる訓練をしているからだ

SELF CONTROL PROGRAM

スラムダンク

王者「山王工業高校」と対峙した
挑戦者「湘北高校」

主人公、桜木花道は言う

「オヤジの全盛期はいつだ？」
「俺は今なんだよ」

今に意識を持ってくる力
今に生きる力

この力は「奇跡」を呼び込む可能性すら秘めている

SELF CONTROL PROGRAM

まとめ

今この瞬間に生きる

- ・ 後悔や不安は常に付きまとう
- ・ 人の脳は過去や未来を考える
- ・ 揺らぐのはしょうがないでも囚われるな
- ・ 囚われないためには「今に生きる」と考える
- ・ 今この瞬間に生きれば「奇跡」さえ見えてくる

SELF CONTROL PROGRAM

【第8回心を整える】今日のワーク

- 「今に生きる」と毎日 100 回唱えてください

意識に「今」を植え付けるため
「今」「今」「今」と唱える

今に生きていきましょう！

きゃむの公式ラインへの
アウトプットも待ってます！