

人生ゴールの設定のやり方

人生のゴールはぼんやりとしていてよくて、自分の人生の中で達成可能なものでなくてもいい。

自分の人生で達成可能なものだと達成した時に燃え尽き症候群になる。

大切なのは数十年後の人生の設計からが大切なポイント。

(1)老人になった自分を設計する

人生の終焉の時にどんな自分になっていたいのか?何歳で〇〇というのは曖昧でいい。イメージのしやすさとして、老人になった自分はどうなっていたいのか?を決める。

未来を決めるという事は捨てるという事です。

未来は無数の選択肢があり、無数の状態だとエネルギーが生まれないので、今の自分の裁量で決めて未来の方向性は絞る事でエネルギーを生み出す。

どんな場所に住んでいる?

どんなものに囲まれている?

どんな人と過ごしている?

どんなものごとに関わっているか?

資産レベルは?

住居はどここの国のどんなところに住んでいる?

生活スタイルは?

一日の過ごし方は?

どんなベッドから起きて起きた後はどんな過ごし方でどんな人が近くにいるか?

朝、昼、夜はどんな過ごし方?

ショッピングの場所は?

身に着けているものは?

どんなものを食べている?

近しい友人はどんな人?

どんな人間なのか?

どんな知識を持っていてどんな事が専門なのか?

どんな知性を目指すのか?

体力・健康状態は?

肉体年齢は?

習慣化して、楽しんでいる運動はあるのか？

どんな趣味があるか？

仕事以外に長けているものは？

友人・交友関係はどんな人と関わっているのか？

会いたい人リストを創る。

自分の思考の枠を超える

現状どうなのかは全く関係なく、想起的なものでかまわない。理想的なゴールの方向性を決める。

書いた時点ではそのゴールがどんな感覚なのかは分からなくても、ここでの重要なポイントは人生の方向性を今の自分の裁量で決断するという行為自体であります。

イメージが足りない場合はネットで画像や、人を検索して情報収集する。未来の進化は情報を入れるだけで進化する。

これは思いついた時にアップデートしていく。

(2) 5年後のゴール

人生の最終ゴールから逆算し、今後5年で何が必要なのか?を決める。

(3) 1年間のやるべき事

5年間でのゴールからさらに逆算し今から1年間で何をやるべきなのかを決める。

1年間でやるべき事は優先事項を絞って決める。

1~2つに絞る。多くても3~5項目。

これが多すぎるとエネルギーが分散してしまうため。

時間・労働力・お金(T・F・M)のリソースのどの部分を改善させる必要があるのか？どこの分野にエネルギーを注げばいいのか戦略的に決断していく。

1年終わった後に T・F・M が増えている状態を創る。

ストレス状態を消していくという感覚で OK。

例えば、仕事が忙しすぎて時間がない場合は自由な時間を確保する事を 1年間のやるべき

事にする。という感覚。

(4) ~在り方を決める~

1年間のやるべき事が決まったら、1年後の自分はどんな自分として存在しているのかを決める。

宇宙から「あなたはどんな存在ですか」と聞かれた時に、私はこんな人間です。と答えられる未来の自分の**在り方**を決める。

望む現実を創造する時に、現象だけを引き寄せようとするとう引き寄せが成立しない。

現実化し終わった自分はどんな自分なのかを決めてその自分をエネルギーの中で創り、未来のその自分と今の自分を一体化させその自分として生きた結果、望む未来を現実化させる事ができる。

望みを叶えた後の自分はどんな自分なのか、在り方をまずは10項目出してみる。

10項目出して数項目にまとめる。

未来の決めた自分をハイヤーセルフとし、ハイヤーセルフと一体化しその自分として生きていく。

(5) 具体的な行動計画

今から数ヶ月の間に実現する事を明確にする。

それを明確にしてそれを達成するためにどう行動をすればいいのか？

どう動いて、何をやっていくべきなのか？を明確にする。

何を、いつまでに、どのくらいの量動くのか？

行動計画を立てる それがどのくらいできたのか評価する。

今日から二~三ヶ月後に実現する事

↓

どうやったら実現できるかの行動計画を立てる

↓

実際に行動する

↓

どのくらいできたのかフィードバックする。