

【5】目標達成6つのステップ

想像は現実ではありませんが、現実の体験に影響を受けます。

人は誰しも心が傷ついた体験を持っているものですが、自分の選択と判断によって体験を有意義に活用してエネルギーに変えることができます。

過去の記憶に裏づけされ、無意識の内に自然発生的に起こってくるネガティブな想像を乗り越えることは、小さなことでも拍手喝采ものです。自分の軌跡は単なる足跡ではなく、弾んでいる足跡です。

思い切りバネにして、自分を解放してあげるのです。

そのためには、まず意欲がどのようにして高まるのか、あるいは減退するのかについて知っておきましょう。

▼目標を達成するには、必ず通過するステップがあります。

STEP 1. 目標達成を考える以前の段階（何も考えない、現状のまま。）

STEP 2. 考えている段階

（達成しないとイケないかな、あるいは達成できなくても仕方がないかな。）

STEP 3. 準備の段階（達成したい）

STEP 4. 実行の段階（達成するぞ）

STEP 5. モチベーション維持の段階（「達成できそうだ」あるいは「今日は達成できた」）

STEP 6. 満足の段階（達成できた!）

以上の6つのステップを進んでいきます。

この6つのステップは仕事にも、恋愛にも、共通したステップです。

まずSTEP 1.の状態。

行動以前の最初、なにも考えていない状態です。

この状態にある時、目標になる情報が自分にインプットされるまで何事も起こりません。情報がインプットされてから、考え始めます。

STEP 2.の状態になります。

それにしても、ただ情報が入ってきただけでは動きません。

自分にとってメリットと思う情報が同時にインプットされないと心は動きません。

たとえば「この技術をマスターしたらこんなことができる。

だからマスターしたらいいよ」というようにインプットされて、まず思案します。

同時に「でも、できるだろうか、そうは言っても難しいだろうな」というように反対意見も自分の中に生じて葛藤が起こります。

この状態がSTEP 2.の考えている段階です。まだまだ行動には進みません。

E ラーニング 自分をじぶんの味方にする講座

STEP 3 の達成したい状態に進むには、達成した時のメリットが分らないとやろうという気に進みません。

私たちがなにかをどうしても欲しいと思うとします。でも資金がない。こんなとき、それであきらめるようであれば、その程度の欲求です。

先に触れたように、**欲求には、願望。欲望。必要。3つのレベルがあります。**

- 願望は空想に近いものです。
- 欲望は願望がより現実的になったものです。
- 必要は欲望がより切迫したもので、実質的です。
- 必要は実生活に強く結びついているので、必要を満たすと、願望や欲望を満たすよりも、深く大きな喜びを感じることができます。
- 必要は、何をおいても最優先されるべき性質のものです。

よく映画などで、若いヒロインが年配のダンディなリッチマンと、若くてまだ成熟していないけど、自分にふさわしい男性の二人から愛され、選択を迫られるストーリーがあります。

願望と必要の狭間で、ヒロインが悩むという設定です。

自分が知る限り、どの作品でも必要が勝利しています。

どうしても手に入れたい必要に迫られたメリットがあると、ローンやクレジットでも購入します。

通常、会社や店での目標は、この必要にポジショニングされる 要なものです。

あなたにとっての恋、仕事、お金も同じです。

それほど自分に大事なことでも、失敗してしまうことは少なくありません。

失敗の事例には共通点があります。

取り組んで得られるメリットとデメリットがあやふやなままに、スタートした場合です。

つまりSTEP 2~STEP 3の間でスタートしているのです。

なんとなく気持ちがフラフラした状態でスタートしてしまうから、うまくいきません。

メリットとデメリットを知って、それでも取り組むメリットがあると理解した段階で、はじめてやりたいと意欲的に思えるようになります。