

クリントン・キャラハン氏は、アメリカ人ですがヨーロッパに移り住んでいらっしゃいます。彼はユニークな独自の方法である「可能性マネジメント」を編み出して、自己啓発分野で近年注目を浴びておられます。とくにヨーロッパの若者たちの間で人気があります。日本ではまだ全く知られていないようです。

「可能性マネジメント」の中から今日は「スパーク 66」を訳しましたのでご紹介致します。

### **識別力：行動する前に特定の感情を抱く必要はない！**

注：素晴らしい結果を得ることに対する制限に対して、あなたはほとんど気づくことはありません。なぜなら、特定の結果を達成したり、要件を満たしたりするためには、特定の感情をまず引き起こす必要があると、無意識のうちに関連づけてしまっているからです。

### **誰がそんなルールを作ったのでしょうか？**

実はあなたのビリーフシステム以外には、感情とアクションの間には、なんの関連性もありません。（例えば；私は今疲れていて、とてもお腹が空いているし、頭痛もあり、心も重い。私の机の上も散らかっている。銀行に十分貯金がないことも心配……それにしても今私はこのことを執筆することができます！実にそのとおりなのです！）

あなたは行動を起こす前に、やる気を起こし、気を減入らせずに、十分なひらめきや愛、受容、オープンマインド、幸福感、ポジティブでなければと思っていないですか？ そうであったとしても、行動を起こしている間にあなたの感情は変わるかもしれないのですよ。

自分の子どもたちに説教したり、パートナーに文句を言ったりする前に、腹を立てている必要があると思っていますか？ あなたが必要とするなにかを誰かに要求する前に、差し迫った気持ちにならなければと自動的にになっていませんか？

あなたは悪い癖をやめる前に、それをやめるもっともな理由がなければならぬと思いませんか？ なにかを行動に移す前に明確な決心をする必要があると、きっと考えるかもしれませんね。

誰かに大事な話を持ちかける電話をしたり、ある計画を持ちかける前には、まず自分が成功していなければと、つい思ってしまうのですか？

誰かと良い関係性を築く前に、まずは自分がその人と親しくならなければとか、その人に尽くさねばとか考えませんか？ 舞台上に立つ前に恐怖をなくさなければと思っていたりしませんか？ 実践する前にまずは信頼を得なければとか？ クリエーティブなことを始める前に、その時間をつくらねばとか、まずは学習してから、トレーニングを受けてからとか？ なにか新しいことをスタートする前に、確実に成功させるためにはそれについてよく考えるべきだと、まず思ってしまいませんか？

こういった傾向は、好きなように気楽になんの抵抗もなしに、なにかを行動に移す代わりに、条件が整うまで待つことを選んでしまっているのです。これでは状況の犠牲者になってしまいます。別の言い方をすると、単なる優柔不断です。これについてあまり深く考えたり、口に出したりしなくても、心の奥ではあなたはよく知っているはずですよ。つまり、**‘架空の条件の箱’**に自分自身を閉じ込めていることを、あなたの魂はきっとよくわかっているでしょう。その刑務所のような不自由な壁をうち破って出ることに対しても、これまたあなたはどんな条件を無意識のうちに考えてしまうのでしょうか？

**実験：**いつでもいいですから、この実験をするために一人になってください。今日のランチタイムでもいいですし、べつにランチタイムでなくてもいいのですよ。ただし、この実験を行なうにあたり、状況が整っているという期待を外してください。実験は2部に別れています。パート1ではペンと紙が必要です。

**パート1：**まず、あなたがほんとうにやりたいことをゆっくりと考え始めてください。宇宙の全体図をスキャンするように感じとりながら、数分間あなたの想像力を発揮させてください。いいですか？ はい、それで十分です！ では次に視点を変えて、今なぜあなたはそれらのことをできないでいるのか、考え始めることにします。以下の質問項目に対する回答を書きながら自分自身の心の奥を探ってみましょう。

- あなたがほんとうにやりたいことはなに？
- それがやれなくて待っている状態のあなたにさせる理由はなに？
- どんなことを聞かされたいと待っていますか？
- なにを手に入れたいと待っていますか？
- どんな知識を得たいと待っていますか？
- どのように感じたいと待っていますか？
- なにを見たいと待っていますか？
- 自分のなかが変わるまで待っていますか？
- 周囲の人たちのなかが変わるまで待っていますか？
- この世界のなかが変わるまで待っていますか？

- あなたが望む完璧な生き方ができるために、なにが変わらなくてはいけませんか？
- あなたがそれを始める前に、まずなにが必要だと思っていますか？

ゆっくりと時間をかけて明確に具体的に答えてください。でもたったひと言だけの回答は避けてください。ひと言だけの答えはこの現実では単純すぎて、あなたの役には立たないからです。答えは、少ない言葉よりできるだけちゃんとした言葉で説明した方がいいです。できればあなたの過去のことも少し説明しながら、なぜそれらを必要とする理由も書いてください。さらには、あなたが書き込んだその特定のことをなぜあなたは待っているのか、その理由も書き込んでください。（あなただけではなく、ほかの人も自分たちが望んでいることを待っている状態だということを忘れないでください。人それぞれが望んでいることは、異なります。その違いは‘ザ・ボックス’（固定観念の箱）に由来します。）書き続けてください。そうしているうちに、心の底にあったものが表面に泡のようにきつと浮かび上がってくるでしょう。それについて考慮してください。これは一体、どういうことなのかを自問してください。書いているうちに新しい気づきもつけ足してください。おそらく、ひとつくらいなにか新しい気づきがあるはずです。「あなたが夢にみる人生」に関するパート1の答えが書けたのなら、ここでプロセスを止めないでパート2に進んでください。面白くなりますよ！

## パート2：

パート1にてあなたが書いたほんとうに望んでいることに対する上記の項目に答えたあとに、あなたの人生のなにかを選択してフォーカスしてください。すなわち、一つのプロジェクトや一つの行動パターン、目標などです。そして、それが達成されるために、自分が気がかりなことや他人がどう思うかをきっぱりと切り捨ててください。いかなる制限も考慮することなく、いきなり望んでいるように生きてください！条件を問わず、創造したい生き方をスタートしてください。そして止めないでください！しかし、要注意！ひょっとすると、あなたの人生のありとあらゆる側面がこの実験によって影響されるかもしれませんよ。あなたの人生が完全に‘前提条件’から解放されていることに、気がつくときがきつと来るはずです。それが自然と期待以上の成果を引き起こすことになるのです！