

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。決めなくてもいい。

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？

住居はどこか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) 自分憲法~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、まずは20項目出してみる。20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をしその自分として生きていく。

(5) 具体的な行動計画

今から数ヵ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。

ヒーリング的な引き寄せはいったん除外して、実務としてやるべき事をやっていく。

今日から二～三ヵ月後に実現する事

↓

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

(6) ヒーリングの実践 2.0

望む現実を達成しているセルフイメージの自分を定着させるヒーリング実践する。
使い方は今までと同じです。

手に入れたいものを設定するのではなく、手に入れている自分はどんな状態の自分なのかを決めてそれを設定としてヒーリングを実践する。引き寄せたいものとの関係性や、自分の人間性を考える。

毎日実践し潜在意識に完全に定着させ、無意識で望む方向に進めるように徹底的に意図をしみ込ませる。

引き寄せの法則の鉄則はここです。

引き寄せたいものを、今の自分の意識の状態引き寄せようとするから引き寄せが成立しないのであって

引き寄せたいもの自体を欲しがらるのではなく、それを手に入れている意識の状態や在り方感情・感覚・エネルギーはどんな状態なのかをチャネリングしたり、考えたりしてその意識の状態を今の自分に創る。

そうするとその意識の状態がその現実を創る事になり、結果として引き寄せが成立する。

○決める事

「欲しいものを受け取っている未来の自分はどんな自分なのか、未来の自分を現在系で書き出す」

未来を想像しそのイメージから設定を創る。

今までのヒーリングの使い方として、すでに持っている必要のないエネルギーを浄化していく事をメインでやっていたがそうではなく、自分で自分の望むエネルギー(セルフイメージの情報)を意識に書き込むという事を行う。

自分の意志で自分をプログラミングする。

(4)で決めた自分憲法を設定としてヒーリングを行う。

Ex)「月収〇〇を達成している」とかではなく

「私は月収〇〇円生み出す力を持っている」という感じ。

鉄則は

それを達成している自分の状態と
引き寄せたものとどんな関係性を築いているか

ヒーリングをイメージと共に行う。

○ヒーリングの設定のコツ5選

1、セルフイメージを設定にする
手に入れられるものは未来の自分だけ。

2、肯定の表現を使う
潜在意識は否定も肯定も区別がない

3、現在系で欠乏のない表現
全ては宇宙と自分の潜在意識へのメッセージ

4、感情を想起させる表現
まず実現している自分をイメージしそれを言葉にする

5、イメージを想起させる表現
具体的にイメージ化される言葉にする

それらを意識しながら設定を創り、ヒーリングを実践し未来の自分を今の自分に宿らせる。