

みなさん、こんにちは！小松茂則です(^^)
今週のエール塾通信をお届けします。

今回は、
「やっているのに結果が出ない」
そんな時に見てほしい話です。

この話は、もともと X に投稿した内容ですが、
エール塾では一歩踏み込んでお伝えします。
正直に言います。
やってるのに結果が出ない人、
ほぼこれです。

【テーマ】

結果が出ない時ほど、
無意識に縛られている
気づくだけで、流れは変わる

やることはやっています。
努力もしています。
それでも結果が出ない。

この状態で多くの人がやるのは、
「やり方を変える」こと？
。
でも、そこじゃないです。
ズレているのは“やり方”ではなく、
その前にある“無意識”です。

以前、後輩から相談されました。
「最近、調子が悪いんです。
やることはやっているとんですが…」
そこで、こんなことをやってもらいました。

- ① 椅子に座ります
② 「ハイ」と言われたら立ち上がり、2〜3歩歩きます

たったこれだけです。

やってもらおうと、こうなります。

「……あれ？なんか毎回、同じ足から出ています」

これ、ほぼ全員そうなります。

人は無意識のうちに、

“同じ選択”を繰り返しています。

通勤ルートも、

コーヒーを入れる手順も、

スマホを触る順番も。

自分で選んでいるつもりで、

実は選ばされています。

では、どうするか。

「今度は、逆の足から出してみてください」

すると…

「うわ…なんか気持ち悪いです。違和感があります」

ここ、大事です。

その違和感、

出たらほぼ正解です。

無意識だった動きを“意識”にのせた瞬間、

脳が切り替わります。

意識が変わると、思考が変わります。

思考が変わると、行動が変わります。

つまり、

流れが変わり始めます。

無理に自分を変える必要はありません。

まずは“1歩目”でいいです。

車を降りるとき、

コンビニに入るとき、  
家を出るとき。  
いつもと逆の足から動いてみてください。

たったそれだけで、  
見え方が変わってくる。  
最初は「なんだそれ」と思うはずですが。  
でも、やった人から変わります。

違和感を感じたら、大成功です。

それは、  
あなたの中の“無意識”が崩れ始めたサインです。

結果が出ない時ほど、  
無意識に縛られていることが多いです。  
だからまずは、  
そこに気づくだけでいいです。

結果は、  
やり方だけで決まっているわけではありません。  
むしろ、  
無意識で決まっていることの方が多いです。

無意識を、意識する。

これで結果が変わっていきますよ。

今日の一步は、  
いつもと逆から始めてみてください(^^)