



第32回 ―どんな条件でも必ず活路がある（その２）―

イメージングはスポーツ以外にも生活のほとんどの面で活用できる。例えば、過去の過ちに対する罪悪感に苦しむ場合などもイメージングでこれを払拭できる。具体的には、まず過去の過ちや失敗などが殴り書きされた黒板を思い浮かべてみる。そこに黒板に書かれた文字を全て消し去って、正しい事柄を書けるようにしてくれる人がいる。この光景を想像する。そして次に自分で自分を許す。ここまでの光景を何度も何度も心の中に再現し、許され受け入れられる場面だけをリアルに想像することで、気持ちが大変安らになり、豊かになってくる。

―見えざる力が環境をも改善してくれる―

新たな挑戦をするとき、人は不安に陥る。そういうときは、成功した自分を想像し、そのことに感謝し、自分の中に自信とエネルギーが湧き上がって、疑いや不安を一掃してしまうところを想像するとよい。心に新しいエネルギーが満ちあふれ、生き活きと、斬新なアイデアがどんどん湧いてくると信じるのだ。このイメージが現実化してくるとあなただけでなく周りの人までにも影響が及んでくるのだ。

―自分の内に秘められた未使用の力―

一つだけ確かなことは、私たちの内にはほとんど使われずに放置されている力があるということだ。日常の営みの中で私たちは持てる能力のほんの一部しか使っていないのだ。最近物忘れが多くなったと悩む人も多い。しかし、気持ちを楽にして、深く自分の心に問いかければ物忘れをすることはあり得ない。必ず心の底では記憶しているのだから。自分の無意識に問いかけて無意識のもつパワーを活かすことである。

イメージングの織りなす模様は実に不思議なもので、イメージングの糸、模様の相互の絡まり合いにより、ときには理論的な解釈を超えたものが産み出される。何かを強くイメージすることは、その実現に力を貸すことになる。イメージングは、確実に、将来起こることに影響する。それに踏み切るかどうかの決断は、あなた次第である。

―八つの「成功公式」を頭の中にたたき込む―

最後に、イメージングを成功させるための公式を挙げる。

(1) 目標設定、(2) 決意を固める、(3) 祈る、(4) 用意周到な計画を立てる、(5) 積極的な考え方をする、(6) 熱意を持つ、(7) 計画的に努力、実行する、(8) いつも成功のイメージを心にもつ。これを忠実にやりとせれば、どんな艱難があろうとも、希望した成果が得られることであろう。

<MIKO>

□ 参考文献：人間向上の知恵 ノーマンピール（謝世輝訳）三笠書房