

大手会社役員 F.S 様 2023.05 現在の声「最強ブレインメンタルプログラム」

金子先生のプログラムを受講したのは2年半前。当時57歳の私は筋金入りのネガティブ思考。今さら「夢・目標」なんか無いので、会社の管理職としてマネジメントの参考になればとの軽い気持ちで受けました。

そんな頭の固い私でしたが、あれよあれよという間にプラス思考の感覚を掴み、「ツイてる。運がいい」をプログラムの途中から実感するようになりました。目から鱗でした。その感覚は今も続いています。

プログラム前半に、毎日その日に起きた良かったことを書き出すワークがあります。最初は「畜生め、こんなことに意味があるのか！」と疑心暗鬼。しかし、毎日続けていると、今までやり過ぎていた些細な出来事に自然と意識が向くようになり、さらに続けると、あら不思議、それらをプラス思考で捉えることができるようになってきました。そして、毎晩、このワーク自体にも喜びを感じるようになりました。

他にもいくつかワークがあり、愚痴や悪口などマイナス思考が起きたときは(これは炭水化物と一緒に気持ちいいけど危険)、すぐに切り替えることも教わりました(先生曰く、グズグズせずに3秒以内。早や!)。「失敗してもツイてると思え！」とかなり無茶な指導もありましたが、どうも私の脳はダメされやすいようで、「自分はツイてるぞ！運がいい！ありがたい！」と思えることが多くなった気がしました。そうすると、これが快感になりどんどん思考の切り替えにハマっていきました。

こうして、プログラム前半でプラス思考をしっかりと体感できた私はそれでも満足。一度会得してしまえば容易に継続できるのがいいです。ダイエットと違い、歯を食いしばる努力や我慢は不要。効果もしっかり認識できます。

これを書いている前日、ランニング中につまずきアスファルトに激しく転倒、手足を擦りむき出血。痛みと恥ずかしさに耐えながら「派手にコケたけど頭を打たなくて良かった。捻挫や骨折もしていない。ツイてるな」と(金子先生の顔を思い浮かべながら)笑顔で帰宅しました。

仕事でも大いに活用しています。「夢・目標」へのアプローチはそのまま仕事の目標達成に使えますが、私の場合は社員をプラス思考にすることから始めました。日頃から「頑張るんじゃなくて、楽しもう！」「楽しくなければ仕事じゃない」「楽しいことしか続かないぞ」など受け売りを連発しています。当然のように「どうしたら楽しめますか？」の質問も飛んできます。「ゲーム感覚でやってみたら」「あなたの仕事で誰か喜ぶ人を思い浮かべたら」「小さいことでいいから達成したら嬉しい目標を具体的にイメージしようか」など、ケースに応じて答えています。でも、そんな難しいことではなく、仕事を肯定的に捉えるだけでもかなり楽しくなれると思っています。少しずつですが、社員の脳もダメせてきました。

プラス思考でいることの心地良さに味を占めたので、今も楽しみながら継続しています。そして、もっともっとプラス思考になって、プログラムの後半、私自身の「夢・目標」を実現したいと思っています。