TaskChute × Good Vibes

https://goodvibes.work

2023.12.30

タスクシュート × グッドバイブス

不安ゼロで先送りをゼロに！

KEIZO KURAZONO

最初に大きな誤解を修正しておこう！

「できない自分」を「できる自分」に変えるのではない。「できる自分」を隠している要因を取り除けばいい！

「できる自分」がいなければ、私たちは今日まで生きてこられなかった！

■ ■ ■

「できる自分」を隠すものは何か？

それは「恐れや不安」だけである！

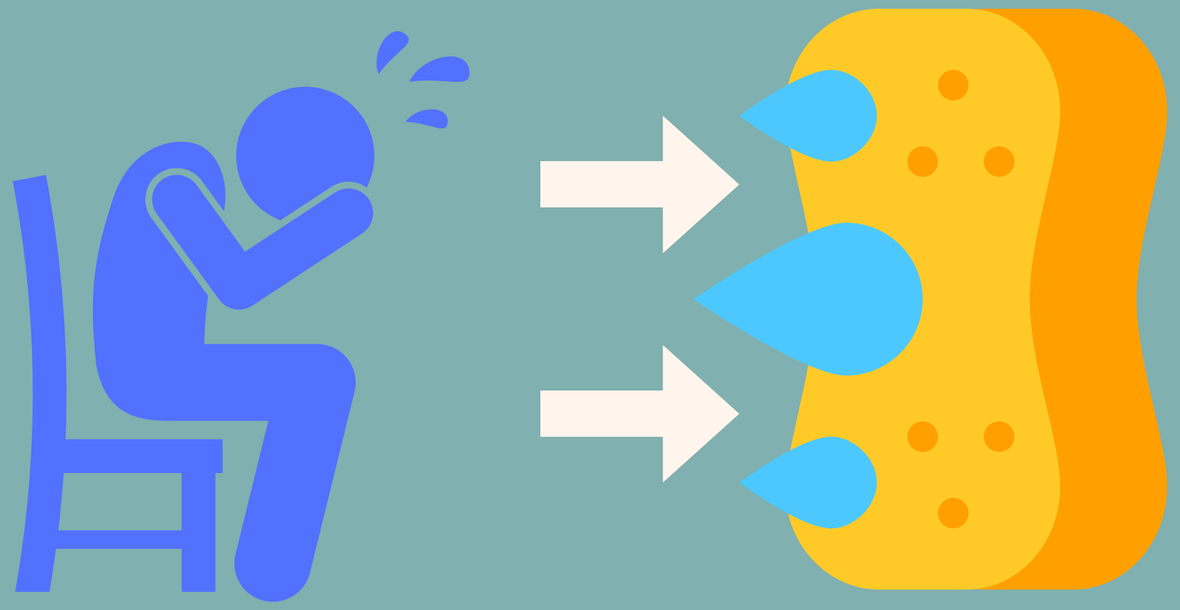
すべての恐れや不安は「思考」から生まれる！

心（愛） ＝ 創造、アイデア、判断、意志

思考 ＝ 分析、翻訳、幻想

身体 ＝ 行動、表現

思考が心に「恐れや不安」を染みこませる



心が思考の作り出す幻想を吸収して
本来の機能を使えなくなる！

考えを修正して先送りゼロに！

何も考えなければ「恐れや不安」を抱くことはない。でも、それはとても難しい。

そこで「6つの考え」に注目して、気づいたらすぐに修正する習慣をつけよう！

■ ■ ■

① タスクの優劣や難易について考えない！

・「面倒そうだ」「難しそうだ」「意味がなさそうだ」などの考えが不安を生む。

・ 実際にやってみなければ、本当のことはわからない！

・ すべてのタスクを「自分の人生の大切なパート」と捉えて、できるだけ同じモードでフラットに接するようにしよう！

・ これさえできれば「気持ちの切り替え」も不要になる。

② 先のことを考えない！

・「まだこんなに残っている」「次のタスクは難度が高そうだ」「ここで疲れたらやりたいことができない」などの考えが不安を生む。

・ タスクを束で見てしまうとかならず恐くなる。長い階段を上るときには「目の前の一段」だけを見る。

・ 手を着けていないタスクのことは絶対に考えないようにしよう！

・ 予定や期待や願望よりも「いま起こっていること」を信じれば、割り込みやトラブルといった考えをもたずに済む。

③ 終わったことを考えない！

・「またできなかった」「こんなに残してしまった」「時間を無駄にしてしまった」などの考えが不安を生む。

・ レビューとは「記録を活用して、現在の修正点を見つける行為」であって、過去に自分がしたことを悔やむ場ではない。

・ 何があっても絶対に「罪悪感」をもたないようにしよう！

・ 罪の意識 が「できる自分」を隠してしまう。

④ やる気や体調について考えない！

・「やる気がでない」「こんな気持ちではできない」「こんな体調ではできない」などの考えが不安を生む。

・ やる気や気持ちを心の動きではなく、思考の防衛とみなす。 私たちは危機に直面すると「どうすれば近寄らずに済むか？」を考え、身体を動けなくしてしまう。

・ 根性や精神力、意識の高さと先送りはまったく関係がない。

・ 不安さえなければ「できる自分」はいつでも現れると信頼しよう！

⑤ 目の前のタスク以外のことを考えない！

・ タスクを実行しているときの「焦り」や「手応えのなさ」「苦痛」が「次も大変に違いない」という考えと不安を生む。

・ 目の前のひとつのタスクに集中すれば、落ち着いて手応えも感じながら実行できる。

・ マルチタスクは私たちの願望であり、神話や商売の種に過ぎない。

・ 生きているあいだ繰り返し訪れる「実行」という体験を、できるだけ快適で心地よいものにしておこう！

⑥ ちゃぶ台返しを考えない！

・「依頼を受ける」→「その場ではできると思って引き受ける」→「いざやろうとすると、困難な感じがして何日も着手できない」→「前日に大急ぎで仕上げる」→「依頼主にダメ出しされる」→「再び持ち帰るが、やはり着手できない」→「依頼主に、そもそもこの仕事にはやる意味がないと抗議する」＝ちゃぶ台返し。

・ この防御術を繰り返していると、自分への信頼と他の人からの評価を失う不安が雪だるまのように大きくなっていく。

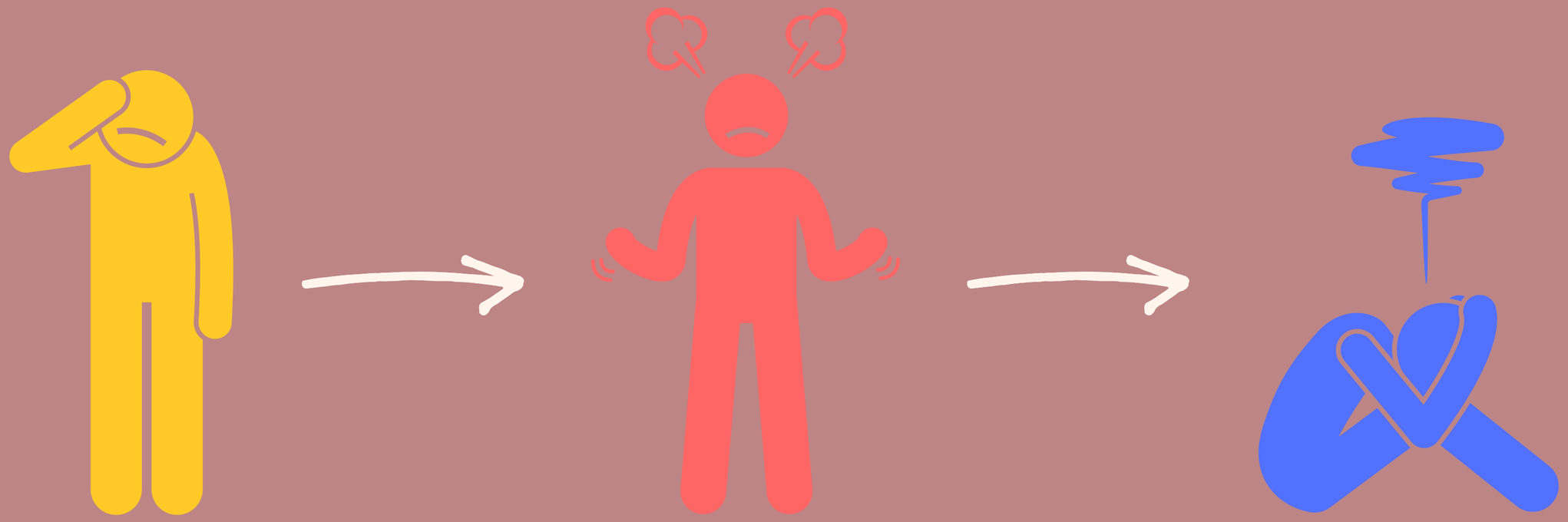
・ 頭のいい人ほどこの罠にはまりやすい。問題を複雑にせず、シンプルなままにしておこう！

「できる自分」を常駐させるために

6つの考えの修正だけでも、多くの先送りは解消される。周囲の人や状況に左右されず「できる自分」でいるために、もう一歩踏み込んだ取り組みにもトライしよう！

■ ■ ■

不安のメカニズムを理解しよう！



罪悪感 → 怒り（攻撃） → 恐れや不安

この3つのいずれかをもつと「できる自分」が消える

朝晩の「考えを手放す黙想」を習慣にしよう！

① 椅子に座って静かに目を閉じる。

② 意識の中に「まっ暗な空間」があるのを確認する。

③ その空間を「プラネタリウム→夜空→人工衛星から見る宇宙」のようにどんどん広げていく。

④ そのまま頭のおしゃべりを止めて静寂を保つ。何かを考え始めたら、空間がしぼむことを確認して「私に不安をもたらすこの考えはいらない！」と自分に言って②からやり直す。

目覚めた瞬間に「できる自分」を心に置こう！

① 目が覚めたら、ベッドや布団から出ながら、自分に
「私は価値マックスで、自由で、十全十美で、愛そのものである！」
と言う。

② 数秒のあいだ目を閉じて、その自分が心の真ん中に柱のように立っている様子をイメージする。

③ 日中も、心がザワつくたびに「できる自分」を心に置き直す。

④ 何かから逃げたくなったときは、考える前に①と②をやる。

本当にそんな自分がいるのか？

「とても自分が、価値マックスで、自由で、十全十美で、愛そのものとは思えない！」

それは、冒頭に解説したように「隠れている」から。

「もし、罪悪感と怒りと不安がなければ、私はいまとまったく同じ選択をするだろうか？」と自問してみよう！

信頼すれば「できる自分」が現れて実行でき、実行していればいつかかならずその自分を確信できる。

ゲットモードをギフトモードに変えてみよう！

・ 大切な人に手作りのギフトを贈るように動いてみる。

・ 何かを得るために動くと「この不足が埋まらなかったらどうする？」という不安から逃れられない。

・ ゲットモードの報酬はつねに未来にあり、すべての行動は退屈で早く終わらせたい手段になる。ギフトモードならリアルタイムに報酬を得られる。

・ 自分か他の人か環境に「私に何をしてほしい？」と問いかけながら動いてみよう！

THANK YOU!

みなさんの2024年が「できる自分」を発揮しまくる最高の年でありますように！