

## ゴールシーンの設定とゴールシーン・イメージング

スポーツ競技での優勝が夢・願いごと・目標だったします。

その夢がかなった時を、いわゆるゴールシーンを描いてください、という課題が出たらあなたはどんなシーンを描きますか。

当然、(いわゆる成功本などで) その次にくるのは

「夢をかなえるために、ゴールシーンを体験しているかのように、具体的に・鮮やかにイメージしてください。喜びやうれしさなどの感情を感じてください。そして強くイメージします、繰り返し・繰り返し、何回何回もイメージしてください。」という『アドバイス』ですね。

じゃあ、「具体的に」とは、どうすればいいのですか、と聞きたくなります。そこについてはどの成功本も触れることができていないのです。

### (1) ゴールシーンの設定 (イメージングのためのゴールシーン)

正解はありません。人の数だけゴールシーンがあります。

実は、イメージングのためのゴールシーンは、自分がいちばん幸福感・満足感・充実感を感じるこのできるシーンです。

さらに、自分がいちばん描きやすい (イメージしやすい) シーン、ととらえてください。

- ・まさにゴールテープを切った瞬間がゴールシーンだ。※この瞬間的なシーンはあまりお勧めしません
- ・表彰台の上で、メダルをもらう時が、ゴールシーンだ。
- ・(表彰台で・お立ち台の上で・インタビュー専用記者席の前で) インタビューを受ける時だ。・慰労会で (応援者・関係者の前で) お礼のあいさつをしている時だ。
- ・慰労会で乾杯! の瞬間だ。
- ・自宅で家族そろってのお祝いの時が自分にとってのゴールシーンだ。
- .....

繰り返します。正解はありません。

あなたがいちばんイメージしやすい (幸福感を感じる) ものを選ぶのです。

ここでは (ケーススタディとして)、自分の店を持ちたいという夢がかなってオープン初日を迎えたフラワーショップという設定にしたいと思います。

## (2) ゴールシーン・イメージングの準備

まずは、ゴールシーンを脚本家・演出家のように自分なりのイメージでの場面で描いていきます。こんな感じです。もちろん正解ではありませんし、あなたなら、こうする、というのを自由に設定してください。

また、どんどん進化させていってください。創造とはそういうものだ、と割り切ることも大事です。最初から完璧なもの、効果が100%現れるような魔法のゴールシーンをつくるぞ、というような思いがあると逆効果です。

どうぞ気楽に想像しながら創造していきましょう。

### 【ケーススタディ・夢のフラワーショップの開店】

前提として次のように設定します。

もちろん、あなたなら（たとえば）お客さまの要望を聞いてお薦めの花を選んであげているシーンとそれをバスケットに（気分よく）アレンジメントしているシーン、というようなものでも構わないのです。自由に思い描いてみましょう。

オープン前にスタッフ全員を集めて朝礼・挨拶をしたいけど、その前に自分で最終的に店を確認しながら、幸福感・満足感にひたっている自分をイメージする。



真っ白なイメージカラーにパステル色を配置したファサード部分（お店の正面部分）がまぶしい。ヨーロッパをイメージしたテラス風の屋根飾りがお気に入りだ。

最初にこの場所を選んだ時の興奮が思い出される。それから私はイメージングの力で今このお店をオープンすることができたのだ。

本当にありがたい。

たくさんお友だちやいろんな会社からたくさんの花が届いている。置く場所に困るくらいだ。思わず、（私のところは）フラワーショップなのに、と微笑んでしまう。

感謝・感謝である。本当にうれしい。

店内に入ってみる。

テーマごとのスペースに和洋たくさんの花を配置できているのがうれしい。新しい冷蔵ケースもまぶしい。たくさんの花が笑顔でいてくれるような感じがする。

作業場も接客用のカウンター・会計のところもお気に入りの道具でいっぱいだ。

待機してくれているスタッフもみんな明るくて素晴らしい人材ばかりだ。笑顔いっぱいオープンの時を待っている。

さあ、私の新しい人生がいよいよ始まるのだ。  
感激で胸がいっぱいだ。

私はたくさんの人に笑顔届けたい。  
大好きなたくさんの花に囲まれて本当に幸せだ。

私の人生は素晴らしい。  
ありがとう。

ありがとうございます。

それじゃあ、わくわくいっぱいスタッフのみんなに（最初の）挨拶をしよう！

---

こんな感じに設定してみました。  
（繰り返しますが正解ではありません。自分なりのシーンを自由に思い描いてください）

これに感情のポイントを加えて（書き込んで）いきます。  
慣れてきたらこの作業自体を頭の中でやれると思います。

しかし、書いてみることをお勧めします。

### **（3）ゴールシーンの完成**

コピ&ペーストしたシーンに自分なりのポイントを加えて（書き込んで）いきます。  
こんな感じです。

---

真っ白なイメージカラーにパステル色を配置したファサード部分（お店の正面部分）がまぶしい。  
ヨーロッパをイメージしたテラス風の屋根飾りがお気に入りだ。

**（正面に立っている自分の場所はどこ、天候は、お日様は、風は、香り・匂いは）**

最初にこの場所を選んだ時の興奮が思い出される。

それから私はイメージングの力で今このお店をオープンすることができたのだ。

**（思い出して微笑んでいる自分のポーズは、わき上がる感情は、今自分はどんな服装・スタイル・様子なの？）**

本当にありがたい。

**（感謝の気持ちを感じる）**

たくさんお友だちやいろんな会社からたくさんのお祝い用の花が届いている。置く場所に困るくらいだ。

思わず、（私のところは）フラワーショップなのに、と微笑んでしまう。

**（左右を見渡す。数えてみる。一つの観葉植物に触れてみる。感触・肌触りは？）**

感謝・感謝である。本当にうれしい。  
**(うれしさの極地に身震いしてしまう感覚かな)**

店内に入ってみる。  
**(入口からの広さは？ 照明は？ 店全体の香り・匂いは？)**

テーマごとのスペースに和洋たくさんの花を配置できているのがうれしい。  
新しい冷蔵ケースもまぶしい。たくさんの花が笑顔でいてくれるような感じがする。  
**(見回してみる。右に左に視線を送る。奥の方、手前の方。花の匂いはどんな感じ？  
冷蔵ケースに触ってみる。心地よい冷たさを感じる。花たちが笑顔で挨拶してくれている・話しかけてくれている感じ)**

作業場も接客用のカウンター・会計のところもお気に入りの道具でいっぱいだ。  
**(手で触ってみる。木の感触がたまらなくいい。木の香りは？ 光り具合は？)**

待機してくれているスタッフもみんな明るくて素晴らしい人材ばかりだ。  
笑顔いっぱいオープンの時を待っている。  
**(一人ひとりの笑顔が思い浮かぶ。BGMが流れ始める)**

さあ、私の新しい人生がいよいよ始まるのだ。  
感激で胸がいっぱいだ。  
**(顔の表情がさらに輝く。顔をあげてみる)**

私はたくさんの人に笑顔を届けたい。  
大好きなたくさんのお花に囲まれて本当に幸せだ。  
**(笑顔になれている自分の顔がわかる)**

私の人生は素晴らしい。  
ありがとう。  
ありがとうございます。  
**(次から次へと感謝の気持ちを感じる。波が押し寄せるような感じだ。声には出さないけど実際に口にしてみる)**

それじゃあ、わくわくいっぱい、スタッフのみんなに(最初の)挨拶をしよう！  
**(自分自身の身体が身震いする感覚。よし、と両手をたたいてみる)**

---

あくまでも私のとらえ方です。  
こだわることなく自分の(夢が実現した・願いごとが実現した・目標が達成した・欲しいものを取得できた時の)場合に当てはめて、自由に描いてください。

さあ、これに感情をおぼえるやり方でイメージングを実践していきます。

今一度、限りなくゼロに近いレベルの力加減を思い出してください。  
実際にウォームアップされることを(強く)お勧めします。

#### (4) ゴールシーン・イメージング

さあ、いよいよゴールシーンをイメージングしてみましょう。  
感情を呼び起こすようにしてあります。

少しずつ読み進めながら、つど目を閉じてイメージングしてください。  
もちろん、自分なりの感情の感じ方で構いません。正解はありません、でしたね。

**ポイントは、限りなくゼロに近いレベルの力加減（電気信号）で（頭の中から、脳から、心の中  
で）動作の指示を出して、五感で感じるようにしてください。**

**※実際には手や身体各部位は動かさないけど、動かしたように意識する、そして感じたように意識することです。**

さあ、ゴールシーン・イメージングの実践です。



真っ白なイメージカラーにパステル色を配置したファサード部分（お店の正面部分）がまぶしい。  
ヨーロッパをイメージしたテラス風の屋根飾りがお気に入りだ。

**（正面に立っている自分の場所はどこ、天候は、お日様は、風は、香り・匂いは）**

**（目を閉じて）店の入口から離れたところに立っていて周囲を見渡すように（頭の中で、限りなく  
ゼロに近いレベルの力加減で）顔を動かす。（実際には動かさない）**

耳に意識を向ける。限りなくゼロに近いレベルの力加減で耳からの刺激を感じてみる。大通りに面  
した街中なのに静かなスポットになっているのがわかる。目を、顔を、視線を上方に向ける。真っ  
青な、透き通るような青空がまぶしい。思わず目を細めてしまう。（実際には動かさない。限りな  
くゼロに近いレベルの力加減でまぶたを感じるようにする）

お日様の光がやわらかい。顔にあたる太陽光線も祝福してくれているかのように心地よい。

**（限りなくゼロに近いレベルの力加減でひたい・頬を感じる）**

心地よい風のおかげで、自分の髪が頬を軽くなでているのがわかる。限りなくゼロに近いレベルの  
力加減での刺激が返ってくる。思わず（限りなくゼロに近いレベルの力加減で）髪の毛をかきあげ  
てみる。

実際には手は動かしていないけど、髪の毛の感触、顔の肌触りを右手に（または左手に）感じるこ  
とができる。

意識を鼻のあたまに向けてみる。遠くに匂いを感じる。限りなくゼロに近いレベルの力加減で鼻に意識を向けると鼻腔の奥で花いっぱいからの香りを感じることができる。

最初にこの場所を選んだ時の興奮が思い出される。

それから私はイメージングの力で今このお店をオープンすることができたのだ。

(思い出して微笑んでいる自分のポーズは、わき上がる感情は、今自分はどんな服装・スタイル・様子なの?)

(目を閉じて) 限りなくゼロに近いレベルの力加減で、両手を両肘に当てている自分をイメージする。右手が左ひじに、左手が右ひじをつかんでいる感覚。腕組みのような感じだ。服の肌触りを感じることができている。何となくだけど、ワクワク感を感じることができているような気がする。

感じられなくても大丈夫なのだ。私はいつでもこのシーンに来ることができるのだから。

お気に入りの勝負服だ。上から下までのフィット感を感じる。限りなくゼロに近いレベルの力加減で意識を肩、胸、腰、太もも、そして足先と移すと気が引き締まる感じがしてくる。

それを感じることができている。

思わず口元が緩む。にっこりと自然と、微笑んでいる自分がある。口元からの刺激を限りなくゼロに近いレベルの力加減で感じることができる。

本当にありがたい。

(感謝の気持ちを感じる)

(目を閉じて) ウォームアップの後半でやるワークで感じる、あの幸福感・満足感・充実感を感じてみる。限りなくゼロに近いレベルの力加減で、感謝の気持ちが、何となく感じられる。

感じるができなくても、焦る必要はない。

やがて、気球いっぱい膨らむくらいの感謝の気持ちを感じることができるようになるだろう。

たくさんお友だちやいろんな会社からたくさんのお祝い用の花が届いている。置く場所に困るくらいだ。

思わず、(私のところは) フラワーショップなのに、と微笑んでしまう。

(左右を見渡す。数えてみる。一つの観葉植物に触れてみる。感触・肌触りは?)

(目を閉じたままで) 店の端から端まで、視線を流してみる。限りなくゼロに近いレベルの力加減で、実際には動かすことなく、視線を左右に何度も動かしてみる。

これも、あれも、こっちもと、いただいた贈答用のスタンドを数えてみる。意識の中で数える。

少しだけ背の高いスタンドの観葉植物に触れてみる。(限りなくゼロに近いレベルの力加減で触ることを意識する)

木肌の感触は？ ザラザラしてる？ でも好きだ。

葉っぱの感触は？ 肉厚でロウソクのロウを塗ったような感覚だ。

両手の感覚が、何となく感じる事ができたような気がする。

限りなくゼロに近いレベルの力加減でつぶやいてみる。

「フラワーショップなのに、ね」

思わず、限りなくゼロに近いレベルの力加減で微笑んでしまう。苦笑に近い感じだ。

感謝・感謝である。本当にうれしい。  
(うれしさの極地に身震いしてしまう感覚かな)

(目を閉じて) 限りなくゼロに近いレベルの力加減で両手が震えている感覚を感じる。うれしさに手が震えている。心地よい手の震えを感じる事ができた。そして、その震えが余韻を楽しむかのように少しずつ消えていくのもわかる。震えがゼロになった。

店内に入ってみる。  
(入口からの広さは？ 照明は？ 店全体の香り・匂いは？)

(目を閉じたまま) 限りなくゼロに近いレベルの力加減で、足を動かす。(実際には動かさない) 一歩、また一歩と店内に歩を進める。響く足音が気持ちいい。意識を耳に向けてみる。コツン・コツン・・・心地よい足音の響きを感じる。

実際には動かすことなく、限りなくゼロに近いレベルの力加減で、天井を見る。お洒落な照明がちょうどいい光り具合を投げかけてくれている。その柔らかな光に匂いがついているような錯覚におちいつてしまう。光のシャワーと花からの店全体の香りが、一つの空間をつくりあげているようだ。本当に気持ちいい。

思わず、限りなくゼロに近いレベルの力加減で口を動かして「このお店で良かった」とつぶやいてみた。うれしくなってしまう。(実際には口は動かさない)

テーマごとのスペースに和洋たくさんの花を配置できているのがうれしい。新しい冷蔵ケースもまぶしい。たくさんの花が笑顔でいてくれるような感じがする。  
(見回してみる。右に左に視線を送る。奥の方、手前の方。花の匂いはどんな感じ？  
冷蔵ケースに触ってみる。心地よい冷たさを感じる。花たちが笑顔で挨拶してくれている・話しか

けてくれている感じ)

(目を閉じて) 実際には動かすことなく、限りなくゼロに近いレベルの力加減で、店のあちこちに顔と視線を向ける。ぐる〜っと見渡してみる。

それぞれのスペースで、違った空間ができているみたいな気がする。

ほんと、それぞれの花たちの個性だと思う。

限りなくゼロに近いレベルの力加減で、右手を冷蔵ケースに触れてみる。

「(少し) 冷たッ!」と感じる。右手から刺激が返ってくる。

窓から外の景色をみるように、ケースの中をのぞき込む。

(限りなくゼロに近いレベルの力加減で顔を少しだけ、下の方に傾けて視線を送る)

(実際には動かさない)

何となく、花たちと目が・視線が合ったような気がする。

ニッコリしている感じがする。

思わず自分も(限りなくゼロに近いレベルの力加減で)ニッコリする。ニッコリした顔を感じることが出来る。

作業場も接客用のカウンター・会計のところもお気に入りの道具でいっぱいだ。

(手で触ってみる。木の感触がたまらなくいい。木の香りは? 光り具合は?)

(目を閉じて) 限りなくゼロに近いレベルの力加減で、利き手をカウンターの上にすべらせみる。

感触が(何となく)わかる。(実際には動かさない。頭の中だけで、心の中だけで)

カウンターの端から端まで、視線を動かす。(実際には動かさない)

視線を動かすたびに、思わず微笑んでしまう自分がいる。微笑んだ顔を(限りなくゼロに近いレベルの力加減で)感じる。

歩きながら(実際には動かない。意識の中で、限りなくゼロに近いレベルの力加減で足を動かすようにする)作業場、接客用のカウンターと触れ回ってみる。ずっと利き手に意識を向けたままで。

さっ、と撫でる感触を感じる。思わず木の香りを嗅いでみる。限りなくゼロに近いレベルの力加減で鼻に意識を向けてみる。花と同じように大好きな木の香りが、鼻を刺激してくれる。

「う〜ん、いい香り」と思わず頭の中で言ってみる。

しばらく、香りを楽しんでいた気分だ。満足感・充実感を感じるようにする。感じることができ



ている感じだ。

もう一度、調度品に視線を向ける。やわらかな光り具合が何とも言えない。もう一度、満足感・充実感を感じることができている。

待機してくれているスタッフもみんな明るくて素晴らしい人材ばかりだ。  
笑顔いっぱいオープンのを待っている。

(一人ひとりの笑顔が思い浮かぶ。BGMが流れ始める)

(目を閉じて) 限りなくゼロに近いレベルの力加減で顔をいろんな方向に向けてみる。(実際には動かさない) Aさん、Bさん、Cさん・・・と順に顔を見合わせる。相手がそれぞれニッコリ微笑むので、自分もそのつど、ニッコリする。限りなくゼロに近いレベルの力加減で顔がニッコリするのがわかる。

ふとBGMがスタートするのが聞こえる。限りなくゼロに近いレベルの力加減で、耳に意識を向けてみる。これもお気に入りのアーティストの音楽アルバム〇〇だ。(〇〇はアルバム名や曲名)

さあ、私の新しい人生がいよいよ始まるのだ。  
感激で胸がいっぱいだ。

(顔の表情がさらに輝く。顔をあげてみる)

(目を閉じて) 実際には口に出さないけど、限りなくゼロに近いレベルの力加減で「さあ、私の新しい人生がいよいよ始まる」と言ってみる。

何となく、胸がキュ〜ンとしてくる感覚がある。感激を感じるとはこういうことなのだろうか。

みんなの方を向いて、(もう一度) 微笑んでみる。限りなくゼロに近いレベルの力加減で(意識の中で)、微笑んでみる。顔の筋肉が、口元が、反応したのがわかる。

私はたくさんの人に笑顔を届けたい。  
大好きなたくさんの花に囲まれて本当に幸せだ。

(笑顔になれている自分の顔がわかる)

(目を閉じたままで) 限りなくゼロに近いレベルの力加減で、自分が笑顔になっているのを感じることができる。どんどん、どんどん、笑顔が強いものに、輝くものになっているようだ。

もう一度、店の中全体を見回してみる。(実際には、顔は動かさないけど、限りなくゼロに近いレベルの力加減で顔を、ぐるーっと見渡すように動かす)

あの花も、この花も、向こうの花も、あそこにアレンジした花も・・・みんな輝いている。

**花も笑顔になっている気がする。**

**また（再度）、（限りなくゼロに近いレベルの力加減で）自分の笑顔を確認できた。**

私の人生は素晴らしい。

ありがとう。

ありがとうございます。

**（次から次へと感謝の気持ちを感じる。波が押し寄せるような感じだ。声には出さないけど実際に口にしてみる）**

**（目を閉じて）限りなくゼロに近いレベルの力加減で、口を動かすことなく、「私の人生は素晴らしい」「ありがとう」「ありがとうございます」と言ってみる。**

**限りなくゼロに近いレベルの力加減で、幸福感・「幸せだなあ〜」感を感じる。**

**グー・パーのウォームアップで感じるあの幸福感を思い出してしまう。いや、それよりもずっと強い幸福感・「幸せだなあ〜」感を感じているような気がする。**

**それが次から次へとやってきてくれる。ありがたい。**

それじゃあ、わくわくいっぱい、スタッフのみんなに（最初の）挨拶をしよう！

**（自分自身の身体が身震いする感覚。よし、と両手をたたいてみる）**

**（目を閉じて）実際には声に出さずに、「よし！」と言ってみる。限りなくゼロに近いレベルの力加減で、両手をポンとたたいてみる。決意いっぱいの緊張感がたまらなく、いい。**

**思わず（心の中で）繰り返してみる。**

**「私の人生は素晴らしい。ありがとうございます。感謝・感謝だ」**

いかがでしたか。

感情を呼び起こすようなイメージングができましたか。

最初から完璧、というものはありません。

あのウォームアップ（グー・パーのエクササイズと感情を感じる動作・仕草・ポーズがセットになったもの）を繰り返すことで少しずつ感情を感じるようになるはずですよ。

そして、今、完成させたゴールシーン（今現在のもの・今後、どんどん進化＝変更させても構いません）を繰り返しイメージングすることで条件反射のように感じるようになるように（自然と）なります。

焦らずにこのワークを続けてください。

**電気信号を使って、限りなくゼロに近いレベルの力加減で  
感情を呼び起こすイメージングを行う。**

さあ、これでゴールシーン・イメージングは完成です。

毎日ほんのわずか、5分間程度のイメージングです。ワークです。  
続けましょう。

※ここでアドバイスを一つ。

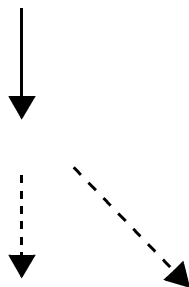
自分なりのゴールシーンをつくったら、このワークの文章を自分の声でスマホやICレコーダーに録音して、スキマ時間に聞くということができます。

(ただし、その場合は例の「限りなくゼロに近いレベルの力加減で」といったようなフレーズは省略された方がいいと思います)

これなら、まさにいつでもどこでも、という世界です。  
お勧めします。

ここまでのモノを、このゴールシーン・イメージングの部分を書きだしたものを、持ち歩いて、スキマ時間などに読んだり・実際にイメージングしたりすれば、どうなると思いますか？

これからのあなたの人生が、どうなるか、です。



左側がこれまでの人生の延長です。  
昨日までの延長線上にあります。  
昨日までと同じようなことを思考したり、行動したりした場合のあなたの人生です。

右側はイメージングをすることにしたあなたです。

自分の未来にワクワクしてください。  
今まさに、創造している瞬間ですから。

## シナリオづくり

ここまでで、あなたは自分の夢のゴールシーンを設定して、それに感情を加える形でのイメージングのやり方をマスターしました。

あとは、繰り返し・繰り返し実践するだけです。  
どうぞスキマ時間をみつけてワーク（ウォームアップとゴールシーン・イメージング）を行ってください。

最後に、願いごとをかなえた、夢を実現した、目標を達成した、欲しいものを手に入れたあなたの人生の一コマを「シナリオ」という形で作ってみることにしましょう。

前章で作成したゴールシーンは一つでも、あなたの夢や願いごとはたくさんあるからです。

イメージとしては、成功したあなたの日、または半日を映像化するためのシナリオ・脚本というような感じです。

次なるゴールシーンがいっぱい集まったもの、という考え方もできます。  
ここではサンプルとして一つの事例・シナリオを示しますので、それを参考に自分でつくってみてください。

### （1）リストアップ

紙を2枚用意してください。もちろん筆記具もです。

一つには「夢・願いごと・目標のリスト」と書きます。  
もう一つには「欲しいもののリスト」と書いてください。

さあ、その用紙に自由に、思いつく限りにモノ・コトを書いてください。

書いたものを全部もらえる、書いたことを全部宇宙がかなえてくれる、と思って書きましょう。

時系列的なものも順不同です。  
2、3日かけて書いても構いません。

控えめな書き方はやめてください。  
欲張り屋さんの、ある意味貪欲に書きましょう。

書けましたか？  
ここでは、そのリストをつくりあげるところまででOKです。

本来は、そのリストに期限日を入れることもしたいのですが、ここではやりません。  
2枚のリストを手にした次のシナリオづくりに進みます。

## (2) シナリオの例

それでは、2枚のリストを見ながら、自分自身のシナリオを描いてみましょう。

リストの中から、

- ・いちばん先になげたいもの
- ・いちばん欲しいもの
- ・いちばん金額の高いもの
- ・最大の夢・願いごと
- ・いちばん幸福感・満足感・充実感を感じることでできるもの
- ・ . . . . .

といった点で優劣をつけてみてそれをひろってください。

それを中心にシナリオをつくりあげていきます。

大変ですけど、ぜひ書いてください。文章化してください。

イメージがわからない人、ピンとこない人は次の事例を参考にしましょう。

以下、とある人生の半日をイメージしたシナリオです。

---

私は、素晴らしい気分毎朝目を覚ます。(または、目を覚まします)

小鳥のさえずりが心地よい。

私はゆっくりと呼吸をする。(呼吸をします)

今日も目がさめて一日を迎えることができる自分に感謝する。(感謝します)

今日一日が充実した一日になる予感がする。(以下、〇〇します調は略)

身体全体にエネルギーが湧き上がってくるのを実感できる。

私の新しい家は実に素晴らしい。

花や木が四季の美しさを存分にも教えてくれる。

窓を開けた時に入る風が気持ちいい。

花の香りが気分を落ち着かせてくれる。

ガーデニングをする庭の横には家庭菜園のコーナーもある。

私が育てている野菜は順調である。まるで私の経営する会社や企業グループといっしょだ。

たくさんの恵み一つをもたらせてくれている。

私は自分に感謝の気持ちで宣言する。

私の人生は素晴らしい。

私の人生は豊かである。

私は日に日に豊かになっている。

私はあらゆる面で上手くいっている。

朝のシャワーを浴びて気持ち一新だ。

いつまでも若く元気で健康な妻がそばにいてくれる。

妻が用意してくれる朝ごはんは最高である。

妻の朝ごはん笑顔からたくさんの元気をもらっている自分が本当に幸せである。

ありがたいと心から思っている。

妻との会話、朝ごはんのひとは本当に貴重な時間だ。  
心の底からリラックスできる。  
不思議なくらい自分の内なるパワーの源（みなもと）を感じることができる。

私は本当に身体の調子がいい。  
妻も元気だ。  
二人の母親も元気になってくれているし、子どもたちも、可愛い孫も元気でなによりだ。  
それにみんなが仲良く暮らしているのがいちばんだ。  
私の兄弟、それぞれの家族も幸せいっぱい生活できている。  
ほんとうに安心だ。  
平和がなによりである。  
感謝・感謝だ。

朝食を終えると、運転手つきの車が迎えにくる。  
もう長く働いていてくれている。  
信頼できる人物・部下だ。  
車の中で今日のスケジュールを確認する。  
秘書からの電話が入る。  
秘書も本当によくやってくれている。  
分刻みのスケジュールをきっちりと管理してくれているのはありがたい。

今日は、経営する会社・企業グループの年間行事的なものを確認する日だ。

私の会社がスポンサーとなっている女子ゴルフ大会、支援しているバスケットチームのスケジュール確認、全国のママさんバレーやちびっ子ミニバスなど冠大会を持っているのはうれしい限りだ。  
地域の人たちを巻き込んだ、交流スポーツ大会なども行っている。

また、会社・企業グループでの運動会や忘年会、クリスマスパーティ、あるいは花見やキャンプなどたくさんの行事もありがたい。  
それに釣り大会なども実施できている。

ありがたいことに会社・企業グループの従業員はみんな素晴らしい人材ばかりだ。  
それぞれの家族も素晴らしい。  
みんなが一体となっていこの行事は本当に楽しい。  
みんなに感謝・感謝だ。  
彼らをずっと守っていく、それぞれが素晴らしい人生を送ることの手助けをする、まさに家族ぐるみだ。  
従業員のみんなとの海外旅行も毎回楽しみだ。  
これも絆を深めるのに役立っていることは間違いない。

私は、たくさんの友人、たくさんの部下、たくさんの仲間、そしてたくさんのお客さまに本当に恵まれている。  
時にアドバイスを、時に激励を、時に時間と空間の共有を、と私の人生においてなくてはならない存在である。

従業員のための社宅も好評だ。  
わが社の主力商品〇〇〇の物流拠点となる配送センターと本社社屋がまぶしい。  
本当に地の利としていい場所に構えることができた。  
うれしい限りだ。

私、〇〇〇〇は、主力商品〇〇〇の全国販売で売上100億円をクリアした。  
私、〇〇〇〇は、〇△の全国販売でこれも売上100億円を突破することができている。  
私、〇〇〇〇は、コンサル業でも成功している。  
たくさんの若い起業家に慕われ、彼らの成功を心から応援しているところだ。  
彼らとの交流・懇親は本当に楽しいし、自分も勉強になる。  
私、〇〇〇〇は、資産数十億円である。  
私、〇〇〇〇は、会社を上場させることができた。  
私、〇〇〇〇は、月収が10百万円以上あり、預貯金も10億円ある。  
私、〇〇〇〇は、ゴルフ会員権を2つ〇〇と〇△に持っている。  
私、〇〇〇〇は、妻と年に数回海外旅行に行く。  
私、〇〇〇〇は、妻と年に数回国内旅行をしている。  
正月は、箱根駅伝だ。  
野球観戦、大相撲観戦、アーティストのコンサートにも出かける。  
私は、妻と毎月2回以上外食する。  
これが楽しい時間だ。

私、〇〇〇〇は、本を出版することができた。  
その本がベストセラーとなったのはうれしい。  
私、〇〇〇〇は、日本全国で講演している。  
年間100回以上だ。  
私、〇〇〇〇は、CDデビューすることもできた。  
なんとテレビとラジオのレギュラー番組も持つことができた。  
私、〇〇〇〇は、アメリカの雑誌にも載ることができた。  
私は、毎年毎年、母親に感謝の気持ちを込めて10百万円ずつのお小遣いを渡している。  
私は、母親に家をプレゼントすることができた。

私、〇〇〇〇は、わが社を大きく成長させることができたのは本当にうれしい。  
また、コンサルした〇〇商店も大きく発展してきている。  
貢献できたことがうれしい。  
人の縁は不思議なもので、ただただ、感謝・感謝だ。

私は、居酒屋も経営している。  
私は、温泉を掘って憩いの場を提供することができた。たくさんの人々がきてくれている。  
私は、〇〇にも成功した。  
〇〇〇と〇〇〇も、そして〇〇〇も建設することができた。  
地元へ貢献できて本当にうれしい。  
〇〇〇は海外にもその販路を広げることができている。

私は、〇〇〇にコテージ付きの家を持っている。  
昔からの夢・念願どおりに日本からの観光客を相手に民宿風の宿を提供している。  
家族が手伝ってくれているのがありがたい。  
毎年のようにリピーターがきてくれる。  
私は、〇〇〇で日本の文化と日本食の店を営んでいる。  
ありがたいことに繁盛している。そのおかげで〇〇〇に永住できている。

私は、オーロラの観光ツアーでみごとなまでに美しいオーロラを見ることができた。  
船に乗っての世界一周旅行もやれた。  
〇〇〇にも行った。〇〇〇もできた。  
あと旅していない地球上の場所を見つけて、あーでもない・こーでもない夫婦二人で計画を立てながら会話するのが楽しい。

海外でのオリンピックも参加することができた。  
ワールドカップにも行けた。

私は、毎日じっくりと妻の話を聴く。  
私は、毎日運動する。  
腹筋運動をする。  
ウォーキングをする。  
ストレッチをする。  
私は、毎日、瞑想する。  
私は、日々、精神的に成長している。

私の自宅には、黒塗りのレクサスがある。  
私の自宅には、大型のスクリーン、オーディオ機器、最新のテレビ、冷蔵庫、洗濯機など快適な空間のための消費財がたくさんある。  
身体を鍛えるジム用の器具もある。  
新品のゴルフバックは〇〇〇で買ったものだ。  
気分を落ち着かせる絵画や美術品も素晴らしい。  
宝石や調度品、高級腕時計もその一つだ。

私は、子どもたちに車をプレゼントした。  
両親を連れての海外旅行、国内旅行。  
子どもたちとの海外旅行、国内旅行。  
家族みんなで集まったの食事・時間と空間の共有が好きだ。楽しくてしょうがない。  
私は日本と〇〇〇を行ったりきたりしている。  
また、講演のために日本中を旅している。  
これは楽しい。

私は100社を超える企業を興した。  
兄弟で仲良く会社を経営している。  
すべての企業が10億以上の規模だ。

私は、〇〇と〇〇にマンションを所有している。  
私は、〇〇と〇〇と〇〇にホテルを所有している。  
私は、〇〇〇に貸しビルを所有している。  
そこで飲み屋を経営しているのだ。  
私は、山（水源）を所有している。  
私は、〇〇にも家屋敷・山・田畑を所有している。  
私は、いつまでも健康で若々しい。  
髪の毛も黒くふさふさしている。  
私は、幸せな毎日を、充実した毎日を過ごしている。  
感謝・感謝だ。  
ありがとうございます。

私は、〇〇をもらった。

(完)

---

いかがでしょうか。



こんな感じで作ってみてください、というのは簡単です。  
でも、慣れていない方には抵抗がありますでしょうし、苦痛かも知れません。

そんな方は、これを添削するようなやり方（自分なら、こうだ。とか、これは不要、もっとこういうコトを加えよう、というようなやり方）の方が楽だと思われま

ずひ、つくってみられてはいかがでしょう。

### **(3) シナリオの使い方**

事例的に示したシナリオは、スマホやICレコーダーに録音すると分量的には、約12、3分です。  
ゆっくり読んだり話したりする方だと約15分くらいになります。

ワークとして行うにはちょうどいい長さ・ボリュームかも知れません。  
ぜひ、アフメーション的に活用されることをお勧めしたいと思います。

添削して自分なりのシナリオを作りたい、という方のためにサンプルのシナリオをテキストファイルにしたものを用意しました。

ダウンロードできますので、添削（加筆・修正）という形で自分なりのシナリオを作ってみられてはいかがでしょう。

※実は、シナリオにはもう一つの使い方があります。  
このシナリオから、あるシーン（場面）を切り出して、そのシーンをゴールシーン・イメージングのようにして、感情を感じるイメージングを行うというものです。

毎日毎日、たくさんの「幸福感・満足感・充実感」を感じることでできる時間帯が増えることにつながります。

あなたの潜在意識への書き換えが強まります。  
感情をともなった（しかも夢の実現に向けての）思考の時間帯が増えます。  
引き寄せのポイントが変化します。  
波動が変わります。良い波動が強くなります。  
「今、ここ」がどんどん「幸せだなあ〜」とか「豊かだなあ〜」という感情にみたされるようになります。  
.....

**電気信号で感情を感じることでできるイメージングを！**

**限りなくゼロに近いレベルの力加減で感情を感じることでできるイメージングを！**