

脳機能学者・カーネギーメロン大学博士

苫米地英人著 Hideo Tomiwauchi

夢をかなえる方程式

Forest
2545
Shinryo



PROLOGUE


まだ、過去の延長線上で 生きますか？

最新の脳科学と認知心理学でわかったのは、『あなたの脳』も『親をはじめとする他人』もすべて、『過去のあなたにとって重要だと思われる情報』しか見えていないということなのです。

つまり、多くの人が『過去を前提にした現在』にしか生きていないのです。

これでは、思い通りの人生など望めません。なぜなら、『過去のあなたにとって重要だと思われる情報』しか見えていないのですから、『過去の延長線上の未来』しか来ないのです。

ここで大切なことは、「人はたいいていの場合、自らの意思ではなく他人の影響の下に、不十分な生き方をしていているということなのです。自分の意思で成長や成功を遠ざけているわけではなく、あなたという人間について語る周囲の人々によって、いつのまにかそうさせられてしまっている」ということなのです。



■年収はコンフォートゾーンで決まる！

本書を手にとつていただき、ありがとうございます。突然ですがあなたは、

「コーヒーにしますか？ 紅茶にしますか？」

と質問されたら、どう答えますか？

もし、あなたが「コーヒー」と答えたら、実はそれは親の物真似ものまねなのです。もちろん、「紅茶」と答えたあなたの判断も親の物真似なのです。

なぜかという発達心理学のデータで成人が大人になってから無意識に下す判断のうちの8割9割が親の物真似だといわれているからです。つまり無意識での判断は親の刷り込みによる判断になっているというわけです。

つまり、あなたが下す判断や思考は、親の刷り込みによるものなのです。

これは洗脳以外の何物でもありません。

ただし、これは大した問題ではないかもしれません。

しかし、あなたが目標や夢を持っており、自分が子ども時代以上の生活を求めている

るのなら、大きな問題となってきます。

なぜなら、人間には「コンフォートゾーン」の問題があるからです。「コンフォートゾーン」を簡単にいうと、快適な領域と訳せます。

たとえば、よくアメリカなどで宝クジで数億円当ててから人生が破滅したり、ふだんテストで60点の人が90点をとってしまおうと次のテストで30点になってしまおうといったことも、すべて「コンフォートゾーン」が原因なのです。

さらに問題なのは、この「コンフォートゾーン」は、あなたの最大の洗脳者である「親」によってもたらされている場合が多いのです。つまり、親が年収500万円の方は、年収500万円の「コンフォートゾーン」なので、年収1億円になるためには、親の洗脳を解く必要があるのです。

■ 280万人の人生を変えた！

「タイガー・ウッズが父から学んでいた」「フォーチュン500社の62%が採用」「北京オリンピックで8個の金メダルを獲得したマイケル・フェルプスを指導した」ほ

か、連邦政府機関、州政府機関、国防総省、警察などに導入され成果を上げてきたルー・タイスのメソッドを基に、私とルーと一緒に開発した自己実現プログラムが本書で紹介するTPIE[®]。(タイス・プリンシプル・イン・エクセレンス)なのです。すでに、いくつかの著書の中でTPIE[®]に触れてきましたが、本書がオフィシャル・ブックになります。今まで、なんとなく解説してきたことも、私たちが開発した21ユニットで体系的に解説しました。

まさに、私の専門分野である「機能脳科学」と「認知心理学」の最新の研究成果が基になっており、

- ・「だまされやすい」という脳の特徴を利用し、
 - ・「未来の記憶」をつくり、
 - ・「コンフォートゾーン」を高め、
 - ・あなたの目標を達成してしまおう、
- というプログラムです。しかも、「機能脳科学」と「認知心理学」に裏付けされているので、誰でも無理なくできる方法になっています。

「仕事」「プライベート」「夢・目標」「投資」「お金」「自信」「人間関係」：など、あ

あなたが「変えたい」「悩んでいる」ことがあるなら、最も効果的なプログラムであることは間違いないでしょう。前述したように、すでに「圧倒的な実績」があるプログラムに、私が最新の機能脳科学を融合させることにより、

- ・ 誰でも、今すぐに実践でき、
 - ・ ストレスなく、結果が出る、
- ように設計しました。

■ RASとコンフォートゾーン

ここで、脳の話に入ります。私たちの脳は、自分にとって関係がないと思っていることは、脳幹にあるRAS（網様体賦活系^{もうようたいふかっけい}）のフィルターが遮断し、情報を情報として受け取りません。

つまり、RASの働きによって、あなたは自分にとって関係あると思っている情報しか受け取ることができなくなっているのです。

たとえば、「会社の人間は無能なやつばかりだ」「こんな会議をやっても意味がな

い」「どうしてこんな無駄な仕事ばかりさせるのだろう」と、いつもあなたが会社をネガティブにとらえているとしたら、自分にとって有益な同僚の姿も、非常に重要な会議での発言も、その仕事が大きき利益をもたらしボーナスの査定に影響することも、すべて見えなくなるでしょう。

なぜなら、あなたの考えが無意識のうちに自分が見たいもの、聞きたいもの、体験したいことだけを認識させるようになるからです。

その結果、あなたは、自分に植えつけられた「コンフォートゾーン」から抜け出せなくなり、先入観や思考パターン、無意識の選択と行動から逃れられなくなるのです。

ですから、もしも、あなたが、

「頭ではわかってはいるけど、なかなか『行動』できないことがある」

「自分でもよくわからないが、『単純なミス』をしてしまったことがある」

「もう少しというところで、『仕事』や『目標』を成し遂げることができなかった」

「思ってもいないことを言って『人間関係』を壊してしまったことがある」

「好きになつては不幸になるとわかつてはいる相手と『恋愛』してしまつたことがある」

「人生の大事な場面で『失敗』してしまつたことがある」

…など、「がんばっているのに、思った通りの人生にならないなあ」と感じているなら、RASによって情報が遮断され、現状の「コンフォートゾーン」から抜け出せなくなっている可能性が高いのです。

■あなたを洗脳している人は？

そもそも、

「これをやってはいけない」

「これをやりなさい」

「こっちのほうがいい」

と人は生まれてからいわれ続けています。これは誰からコントロールされているかという親からやられています。

だからあなたの最大の洗脳者は親なのです。

もし、あなたが子どもを持つている場合、あなたは子どもを洗脳していると自覚したほうがいいということです。そういった意味でも、本書の内容は、子育てや教育に

も役立つでしょう。

両親だけでなく、学校の先生、あるいは妻や夫、良識のある友人や先輩、そうした人々はほとんどの場合、あなたの現在までの能力をきわめて客観的に評価し、妥当と思える意見をいいがちです。

あなたが、「年収1億円になりたい」「起業したい」「東大に入りたい」「ミュージシャンになりたい」といった夢を語ったとたん、彼らは「それは無理だ。やめといたほうがいい」というはずですよ。

そういう人々をすべて「ドリーム・キラー」といいます。どんなにあなたの話に一生懸命耳を傾け、あなたのためを真剣に考えていたとしても、彼らは必ず「ドリーム・キラー」になっているのです。

なぜなら、彼らはすべて今日までの現状をベースに、その延長線上の未来しか見ようとしません。現在の延長線上の未来というのは、現状の「コンフォートゾーン」の中にあるわけですから、あなたの人生はまったく変わらないでしょう。

そして、多くの人々が「ドリーム・キラー」の意見を受け入れてしまっているために、自らの意思ではなく他人の影響の下に、不十分な生き方をしているのです。自

分の意思で成長や成功を遠ざけているわけではなく、あなたという人間について語る周囲の人々によって、いつのまにかそうさせられてしまっているのです。

そう、他人によって、あなたの能力や才能が制限されているのです。

ですから、今すぐ世界最高の実績を誇る自己実現プログラムTPIE[®]で、新しい「本当のあなたの人生」をつくりましょう。

さっそく、16ページからお読みください。

苦米地英人

Contents もくじ

Prologue まだ、過去の延長線上で生きていますか？／ 3

Unit 1 T P E[®]の世界へ／ 15

Unit 2 スコトーマとRAS リアルティーを見えなくするもの／ 37

Unit 3 情動記憶があなたをつくる／ 49

Unit 4 人は過去に生きている／ 59

Unit 5 自分を過小評価していないか／ 69

Unit 6 セルフ・トークで自己イメージを高める／ 79

Unit 7 コンフォートゾーンは自己イメージが決める／ 91

Unit 8 他人の言動を選別する／ 97

Unit 9 ハイ・パフォーマンスの実現／ 107

E p i l o g u e													
おわりに／													
223													
	U n i t	U n i t	U n i t	U n i t	U n i t	U n i t	U n i t	U n i t	U n i t	U n i t	U n i t	U n i t	U n i t
	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	10
	さらなる夢に向かって／	バランス／	さらに先のゴール／	新しい「自分らしさ」をつくる／	未来の記憶をつくる／	イエス・アム・グッド／	したいことをやりなさい／	最初にゴールがある／	映像で思考し、思考が実現する／	公式 I×V=IR イメージの再構築／	現状を超えたゴール設定／	エネルギーと創造性の源／	
	217	211	205	193	187	173	163	157	149	141	131	117	