

SELF-MASTERY ・ THE ONE ACADEMY(TM)

S.P.E.A.R.

セルフマスタリーへの短いガイド

リヴィウ・ウルサン

リヴィウ・ウルサン

S.P.E.A.R. (TM) — セルフマスタリーへの短いガイド

S.P.E.A.R. (TM)は、リヴィウ・ウルサンによって開発された概念であり、教育的フレームワークである。無断複写・転載を禁じる。著者の書面による許可なく、本書のいかなる部分も複製することはできない。

liviursan.ro ・ thelone1.com

目次

はじめに

第1章 S — Situation(状況)

第2章 P — Perception(認識)

第3章 E — Emotion(感情)

第4章 A — Action(行動)

第5章 R — Result(結果)

第6章 健康に応用するS.P.E.A.R. (TM)

第7章 人間関係に応用するS.P.E.A.R. (TM)

第8章 お金に応用するS.P.E.A.R. (TM)

第9章 次のステップ

はじめに

私は力が欲しい

誰もが力を求める。だが、それを正しく名づけられる人は少ない。

私が言っているのは、他人を支配する力ではない——パートナーや従業員、経済的な状況を思い通りにする力ではない。もっと単純で、私の経験ではもっと稀なもの——今まさに重要な瞬間に、自分の内側で何が起きているかを、はっきりと見る力のことだ。

私は何年もかけて、この答えをさまざまな場所に探してきた——心理学の本の中に、ストイシズムの中に、コーチングの中に、そして自分自身の決断の中に。うまくいったものもあれば、そうでないものもあった。だが、いつも同じ流れを目にしてきた。何かが起きる。それに意味を与える。意味は感情を生む。感情は行動を生む。行動は結果を生む。そして結果は、ほとんど毎回、最初に与えた意味の証拠になる。

こうして輪は閉じる——そして私たちは、何年もの間、同じ場所にとどまり続ける。表面的な行動を変えたただけなのに、何かを変えたと信じ込んで。痩せては、また太る。仲直りしては、同じことで、違う言葉でまた喧嘩する。貯金しては、衝動的な決断に流されて、出発点に戻ってしまう。

弱いからではない。いつも鎖の間違った端を攻めていたからだ。

S.P.E.A.R. (TM)は、この流れの地図である。Situation(状況)、Perception(認識)、Emotion(感情)、Action(行動)、Result(結果)。これは理論ではない。道具だ――そしてどんな道具とも同じく、使った分だけの価値しかない。私はこれを、じっくり考えるための哲学として差し出すのではない。今夜、あなたを平静から引き離す最初の状況で、実際に使うものとして差し出す。

この本は意図的に短くしてある。買って棚に置いたまま二度と読み終えない、分厚い本をもう一冊書くつもりはなかった。一時間で読めて、その日のうちに――健康に、人間関係に、お金の決断に――応用できるものを書きたかった。残りの部分――深さ、継続的な実践、伴走――は、あなたの準備ができたときに、別の場所で手に入る。

今はこれだけを覚えておいてほしい。状況は常に中立である。それ以外はすべて、あなたが作り上げたものだ。だからこそ、作り直すこともできる。

これを語っている人間について、一言。私は理論家ではない。S.P.E.A.R. (TM)を机の上で、論文を読みながら組み立てたのではない。生きることを通して作った――間違え、観察し、修正し、また繰り返しながら。この本の中にあるすべては、まず私自身の人生を、決断を、愛する人たちとの困難な会話を通り抜けてから、誰かに教えるものになった。もし所々で、自分の困難な瞬間について直接的すぎるように感じたなら、それは意図的なものだ。内面の誠実さについてのモデルを、完璧という仮面の裏から教えても、あまり意味がないからだ。

第1章 S — Situation(状況)

すべては事実から始まる。

Situation(状況)とは、実際に起きたことである——ビデオカメラが録画できたであろうもの、解釈が一切加えられていないものだ。それは、あなたへの意見や文脈に関係なく、どんな証人でも認めるような種類のものである。形容詞も、意図も、性格についての結論も含まない。

「彼女は10時20分に到着した」はSituation(状況)である。「彼女は私を尊重していない」はもうそうではない。「今月の売上は12%落ちた」はSituation(状況)である。「私たちは失敗しかけている」はもうそうではない。

些細な区別に思えるかもしれない。そうではない。長年コーチングしてきた人の多くは、自分の問題はSituation(状況)だと確信してやってくる。だが実際には、問題はもっと下の方にある——Perception(認識)に、Emotion(感情)に、あるいは習慣化して見えなくなるほど繰り返されてきたAction(行動)に。事実と解釈の混同こそが、多くの無駄な苦しみの源である。私たちは、解決できないものを解決しようとしているからだ——事実の衣をまとった解釈を。

私がいつも、自分自身にもクライアントにも使うテストはシンプルだ。カメラとマイクは、実際に何を記録できただろうか?答え

に意図や性格、未来についての推測が含まれているなら、あなたはもうSituation(状況)の中にいない。気づかないうちに、すでに先へ進んでしまっている。

これは、あなたの解釈が間違っているという意味ではない。ただ、それがあなたのものだという意味だ――そして、あなたのものがある以上、検証し、議論し、事実にも照らして確かめることができる。事実だと思い込んでいる解釈は、決して検証できない。ただ守られるだけだ。

私はこの教訓を、脊椎に問題が見つかった検査結果を受けた時期に、痛みを伴って学んだ。事実、つまりSituation(状況)は単純だった――ある結果を示すMRI画像、医師が紙に書いたいくつかの言葉。それ以外のすべて――手術への恐怖、普通に機能できなくなるという筋書き、他人に依存し、知っていたような人生を送れなくなる自分を想像した夜――それはSituation(状況)ではなかった。実際の事実から始まりながら、その事実よりもはるかに大きく、暗い、私自身の心が作り上げたものだった。

私は何日も、実際の現在ではなく、その想像上の未来の中で生きていた。体は、まだ起きていない――そして後で分かったことだが、想像したようには決して起きなかった――筋書きに反応していた。実際に起きたことと、自分が上乘せしものを分けること。それが、落ち着きへの最初の本当の一步だった。医学的な問題が消えたからではない。完全に想像上の苦しみで、それを二重にすることをやめたからだ。

私がすべてのコーチングセッションを始める練習は、まさにこれだ。「法廷で通用しない言葉を一つも使わずに、Situation(状況)を話してください。」たいてい、そこにたどり着くまでに何度か試行が必要になる――私たちは、最初の一文から事実と物語を混ぜるように訓練されているからだ。

今すぐ、今週気になっていることで試してみてほしい。一文だけ書く——Situation(状況)だけを。それを読み返して、自分に問いかけてほしい。私への意見に関係なく、誰もがそれを認めるだろうか?答えがノーなら、事実と物語を分ける作業はまだ残っている。それは失敗ではない——まさにそこから、このモデルが役に立ち始める地点なのだ。

第2章 P — Perception(認識)

ここで、ほとんどすべてが起きる。

Perception(認識)とは、あなたの心がSituation(状況)に与える意味である。事実ではない。解釈だ——そして、どんな解釈とも同じく、Situation(状況)が全く同じであっても、人によって異なりうる。

私が常に教えている短い公式がある。 $S \neq P$ 。Situation(状況)はPerception(認識)と等しくない。私たちはこれらを同じものとして扱ってしまい、それが大きな代償をもたらす——自分のPerception(認識)こそが現実だと信じてしまえば、それを疑う理由はもうなくなるからだ。すでに真実だと確信していることを、なぜ検証する必要があるだろうか？

私はこれを、自分の人生の重要な決断の中で直接経験した——職業上の道と、後には妻アンドレアとの関係を、家族、特に母が思い描いていたものとは違う方向に選んだときのことだ。

Situation(状況)は単純だった。私は道を、パートナーを、生き方を選んでいった。その時の母のPerception(認識)は、喪失のものだった——まるで私の選択が、彼女にとって大切なすべてを拒絶する、取り返しのつかない距離のように。

母のPerception(認識)が不当だとか、根拠がないと言いたいのではない。それは彼女自身のものであり、彼女自身の歴史、恐れ、

そして一生をかけて形成された価値観から生まれたものだと言いたいのだ。そして私にも、彼女の反応についての自分自身の Perception(認識)があった——それを拒絶として、判断として、時には必要な承認を決して得られない証拠として読んでいた。私の Perception(認識)から、時に彼女と同じくらい強い感情が生まれ、そして私自身の行動が生まれた——防衛的なもの、プライドからのもの、賢明なものはわずかしかなかった。

時間をかけて学んだのは、Situation(状況)と直接交渉することはできないということだ。他人の Perception(認識)とも、直接交渉することはできない——それは彼のものであり、あなたの Perception(認識)があなたにとって現実であるのと同じくらい、彼にとって現実なのだ。交渉できるのは、自分自身の Perception(認識)とだけだ。ある瞬間に自分がどんな解釈を持っているかははっきり見られれば、それを保ち続けるかどうかを選べる——否定によってではなく、正直な検証によって。

これは「明るい面を見よう」というような、強制的なポジティブ思考ではない。もっと単純で、もっと難しい問いだ。「私は実際、これがどういう意味だと信じているのか?そしてそれは真実なのか、それとも単に馴染みがあるだけなのか?」私たちの最も強い Perception(認識)は、しばしば真実ではない——ただ古いだけだ。それを受け継ぎ、練習し、何度も確認してきたために、意見ではなく現実のように見えてしまっている。

SとPを分けても、母との対立が瞬時に解決するわけではない。だが、土俵は完全に変わる。もはや議論の余地のない事実と戦っているのではなく、時間と誠実さがあれば調整できる解釈——私のものと彼女のもの——を扱っているのだ。

年月を経て、私たちの関係は変わった——彼女を説得して考え方を変えさせたからではなく、私たち二人とも、最初の

Perception(認識)を唯一可能なものとして扱うのをやめたからだ。彼女は、自分の恐れを私の人生の実際の結果と照らし合わせる時間が必要だった。私は、彼女の反応が拒絶からではなく、怯えた愛情から来ていることを理解する時間が必要だった。

Perception(認識)を最終的な判決——彼女の私についての、あるいは私の彼女についての——と混同している限り、こうした変化のどちらも起こり得なかっただろう。

第3章 E — Emotion(感情)

Emotion(感情)は敵ではない。

Emotion(感情)とは、体の中の振動であり、常にPerception(認識)によって生み出される——Situation(状況)そのものから直接生まれることは決してない。これは重要な点だ。多くの人が、自分は「敏感すぎる」「反応しすぎる」と信じているが、実際の問題は感じる能力ではなく、感じていることの背後にあるPerception(認識)だからだ。Emotion(感情)は使者である。私たちは、使者が運んできたメッセージのために、使者を罰する習慣がある。

攻撃せずに怒りを感じることはできる。恐れを感じながらも、困難な一歩を踏み出すことはできる。Emotion(感情)は衝動を準備するが、衝動はAction(行動)ではない。両者の間には、どれほど小さくても、時には数秒しかなくても、空間が存在する。そしてその空間の中に、本当の自由が始まる。セルフマスタリーのほとんどの作業は、実質的に、感じることと行動することの間のその小さな空間の中で行われる。

長い間、私は「否定的な」感情をうまく機能するためには取り除かなければならないと信じていた。怒り、恐れ、恥——それらを修理すべき欠陥として、特に自分自身から隠すべき弱さの証拠として扱っていた。後になってようやく、それらを取り除く必要は

ないと理解した。それらは、意識的かどうかにかかわらず、たった今選んだPerception(認識)についての情報として認識されればよいのだ。

今、強い感情を感じる時、最初の問いはもう「これをどうやってできるだけ早く取り除くか」ではなく、「今、実際に何を信じているから、まさにこれを感じているのか?」だ。ほとんどの場合、感情が変わるのは、それを抑え込んだり無理に消そうとしたからではなく、それを育てていた思考をはっきりと見たからだ――一度見えれば、その思考は力の一部を失う。

これは、すべての否定的な感情をすぐに「解決」しなければならないという意味ではない。時には悲しみ、苛立ち、怒りさえも、現実のSituation(状況)への適切な反応であり、それを急いで取り除こうとすること自体が、回避の一形態だ。私がしている区別は、感情を正直な情報として感じることに、後で後悔するAction(行動)へと盲目的にそれに駆り立てられることの間にある。

セルフマスタリーとは、怒りや恐れ、欲求を感じなくなることではない。衝動と行動の間に一秒の間もなく、自動的にそれらを実行する義務から解放されることだ。

第4章 A — Action(行動)

ここで、これまで積み上げてきたすべてが見える。

Action(行動)とは、感じたことへの直接的な反応として、行うこと、あるいは行わないことである。何もしないことも、それ自体がAction(行動)の一形態だ——沈黙、先延ばし、回避は選択である。それを行う瞬間にはそう感じられなくても。「私は何もなかった」は、しばしば、全く同じSituation(状況)をもう一か月、もう一年、もう十年維持するための、最も効果的な方法だ。

ほとんどの人は、背後にあるPerception(認識)やEmotion(感情)に触れることなく、Action(行動)を直接変えることでResult(結果)を変えようとする。それは可能だが、難しい道であり、長続きすることは稀だ。変わらないPerception(認識)の上に新しい行動を無理に乗せるよりも、解釈を変えて、そこから自然に行動する方がはるかに単純で、はるかに安定している。否定に基づく規律——「Xをしてはいけない」——は、それを最も必要とする疲労やストレスの瞬間に、たいてい崩れる。明晰さに基づく規律——「もうXが自分の役に立つとは思わない」——は持続する。もう何とも戦っていないからだ。単純に、意味をなさなくなるのだ。

これは、私が禁煙したときにはっきりと見えた。長い間、私の「行動」は日々の意志の戦いだった——何時間も、時には何日も耐

えたが、Perception(認識)は変わらないままだった。「落ち着くために、機能するために、対処するために、これが必要だ。」そのPerception(認識)が損なわれないまま、禁欲の一日一日が剥奪の一形態であり、剥奪は遅かれ早かれ屈する。本当の禁煙は、より強い意志や規律からは来なかった。実際に解釈を変えたときに来た。それはもう必要な落ち着きの道具ではなく、もう存在しない人生の時期から受け継いだ古い習慣にすぎなかった。新しいPerception(認識)から、Action(行動)はほぼ単純になった——簡単ではないが、単純だった。それはもう日々の戦いではないという意味で。

同じ論理は、力だけで変えようとするどんな習慣にも当てはまる。「うまくいかない」ダイエット、二か月目に放棄される貯蓄計画、二月までに忘れられる新年の抱負——たいていの場合、それは意志力不足の問題ではない。それは、変わらないPerception(認識)が、それに合わない新しいAction(行動)に無理やり押し込まれ、体と心が遅かれ早かれ拒絶するということなのだ。

私が違う結果を望むあらゆるSituation(状況)で、常に自分に問いかける質問がある。もしこれについて何か違うことを信じていたら、今この瞬間、何を違うふうにするだろうか?答えはたいてい、表面的な行動ではなく、その下にある信念のどこを、正確に扱うべきかを示してくれる。

第5章 R — Result(結果)

Result(結果)は終わりではない。

Result(結果)はAction(行動)の効果であり、たいていの場合、最初のPerception(認識)の証拠となる。何かをする能力がないと信じ、恐れや回避から行動し、結果が乏しかったなら、あなたの心はそれを「ほら、最初から正しかった」と受け取るだろう。意識的に介入しない限り、輪はほぼ完璧に、自ら閉じる——そして繰り返すたびに、最初の信念は強くなり、疑うのが難しくなり、より「真実」になっていく。

だが、Result(結果)は判決のままである必要はない。情報になることができる。

両者の違いは、一見語彙の問題に見えても、実は途方もなく大きい。判決は、あなたが誰であることを告げる——「お金のことが分からない」「人間関係でうまくいくタイプではない」「諦めるタイプだ。」情報は、試したことと調整できることだけを告げる——「この方法は今回うまくいかなかった」「あの瞬間の対応がまずかった」「明確な計画が足りなかったから諦めた、弱いからではない。」

事業でお金を失った起業家は、「お金のことが分からない」と結論づけることができる——それは判決であり、将来のあらゆる財務判断を汚染し、それ自体が次の乏しい結果を生み出す

Perception(認識)になっていく。あるいは、「今回はこれがうまくいかなかった、次回はこれを調整しよう」と結論づけることもできる——それは情報であり、次の、より良い決断へと直接つながっていく。

Result(結果)は、それがどんなものであれ、次のSituation(状況)の一部になる。S. P. E. A. R. (TM)の循環は決して止まらない——モデルの適用が「終わる」ゴールラインは存在しない。だが、あなたは毎回選ぶことができる。前回の失敗によって強化された同じPerception(認識)のまま、同じ場所から次の循環に入るのか。それとも、自動的に受け入れるのではなく検証する勇気を持った解釈とともに、少しだけ明晰な場所から入るのかを。

人生のあらゆるSituation(状況)に完璧な答えを持つ必要はない。前回よりも少し早く、そのプロセスを見られれば十分だ——Perception(認識)が自動的なEmotion(感情)になる前に、あるいはEmotion(感情)が後悔するAction(行動)になる前に、それを捉えること。明晰さの中で得られる一秒一秒が、選択が再び可能になる一秒だ。

第6章 健康に応用するS P.E.A.R. (TM)

健康は、意志の力だけでは変わらない。同じ事実を前にして、あなたが信じることを選ぶPerception(認識)によって変わる。

よくあるSituation(状況)——血液検査で正常値の範囲外の数値が出る。あるいは、もっと単純に——三週間運動していない、食事が乱れている、最近よく眠れていない。事実、中立的で、確認可能なものだ。

ここから、二つの道がある。どちらも同じくらい現実的で、同じくらい選択可能だ。一つの道——「体はもう衰えている、手遅れだ、今さら何を変えても無駄だ」——このPerception(認識)は恥や諦めを生み、それはさらに回避を生む。恐れの確認を望まないから健康診断を先延ばしにし、会話の中でその話題を避け、時には本当の空腹ではなく、Perception(認識)の感情的な不快感を麻痺させるために食べる。この道のResult(結果)——悪化するか、停滞する状態——は最初の恐れを裏づけ、「ほら、正しかった、もう手遅れだ」という信念を強化する。

二つ目の道——「情報がある、調整できる」——このPerception(認識)は、劇的さも、自分自身への大げさな約束もない、落ち着いた決意を生む。その落ち着いた決意から、具体的な一歩が生まれる。「来週の月曜」や「来年」ではなく、明日の受診予約、食事の小さな変更、運動の再開だ。この道のResult(結

果)――時には緩やかな、段階的な改善――は、二番目の解釈が役に立つものだったという証拠になり、「物事を調整できる」という信念を強化する。

Situation(状況)は両方の場合で同一だった――同じ検査結果、同じ体、同じ怠りの期間。毎回変わったのは、Perception(認識)だけであり、そこから鎖の残りすべてが決まった。

私はこの道を、自分自身の脊椎で直接経験した。その時期、その瞬間に何を信じているかを意識的に観察しなければ、いかに簡単に最初の筋書き――劇的な諦め――に滑り落ちるかに気づいた。何か月も恐れの中で立ち往生することと、最初の具体的な一歩を踏み出すことの違いは、医学的な状況の変化ではなかった。それは、日々支え続けたPerception(認識)の変化だった。

最初の二つよりも微妙な、三つ目の道もある。野心的で成果志向の人によく見られるものだ。「今はそんな時間がない、重要なプロジェクトを終えたら対処しよう。」このPerception(認識)は合理的に、責任感さえあるように聞こえるが、それでも優先順位という衣をまとった回避の一形態だ。そこから、Action(行動)は永久的な先延ばしになり、Result(結果)は常に「後で」管理され、決して今ではない健康になる。私はこのパターンを自分自身にも、一度ならず認めてきた――そして「後で」は、たいてい、穏やかな声で言われた「決して」の別の言い方にすぎないと学んだ。

すべての症状にパニックで対処することも、不快感を無理な落着きで無視することも、私は勧めない。ただ、体についてのあなたの決断を実際に導いているのがどのPerception(認識)なのか、そのPerception(認識)が本当にあなたの役に立っているのか、それとも単に馴染みがあるだけなのかを、正直に観察することを勧めたい。

第7章 人間関係に応用 するS.P.E.A.R. (TM)

誰かとの関係とは、大部分において、その人についてのあなた自身のPerception(認識)との関係である。

どんなカップルにもよくあるSituation(状況)——パートナーが何時間もメッセージに返信しない。あるいは、あなたがある特定の意味に解釈するような口調で何かを言う。私も自宅で、このような場面のさまざまなバージョンを経験してきた。口調や、食事についての言われなかった期待、ある発言がどう表現されるべきだったか、説明されなくても誰が誰を理解すべきだったか——見些細な誤解から始まることが多い。

私たちはそれぞれ、相手の沈黙や口調、急ぎ足が何を意味するかについて、自分自身のPerception(認識)を持って現れる。そのPerception(認識)は、私たちが育った家族から、過去の関係から、今の関係が存在するよりもずっと長く抱えてきた個人的な恐れから作られている。

「私のことなんてどうでもいいんだ」というPerception(認識)からは、不安が生まれ、しばしば怒りへと変わる——そして怒りから、繰り返されるメッセージ、会話の最初の一秒から責めるような口調、その根底では数時間の沈黙とは何の関係もなく、実際の情報が何もない中で作られ、強化された解釈そのものとの関係のある口論が生まれる。

「たぶん忙しいんだろう、理由はまだ正確には分からない」というPerception(認識)からは、はるかに中立的な状態が生まれる——自分を消耗させることなく一日を続けられ、実際に話すときに、責めることなくただ尋ねることができる。同じSituation(状況)、同じ数時間の沈黙だが、内面で経験される一日は全く違う。

私は自分自身の結婚生活の中で、本当の対立が、実際に言われたことや行われたことからではなく、それぞれが何を意味すると推測したかから始まることが、いかに多いかを観察してきた。食事についての発言が非難として解釈される。沈黙が無関心として解釈される。そのたびに、事実と解釈を分けることが、エスカレーションを止めるステップだった——即座に合意に至ったからではなく、ようやく本当のこと——推測された事実ではなく、解釈そのもの——について話せたからだ。

私が一緒に仕事をするカップルによく勧める練習がある。パートナーが言ったこと、したことに反応する前に、二言か三言で、正確なSituation(状況)を書き出す——どう感じたかではなく、実際に何が起きたかを。それから別に、自分のPerception(認識)を書く。しばしば、それらを紙の上で分けるという単純な行為だけで、反応のどれだけが事実からではなく解釈から来ているかが見えてくる。それは難しい関係を即座に修復する練習ではないが、自分自身の思い込みの幽霊とではなく、本当の会話への、最初の正直な一歩である。

相手の行動——何を言うか、どれだけ早く返信するか、疲れた瞬間に選ぶ口調——をコントロールすることはできない。だが、毎回、彼あるいは彼女についての自分の解釈をどう扱うかは、コントロールできる。そして、たいていの場合、そこで、その晩が対立になるか、ただの普通の晩のままでいるかが決まる。

長く健全な関係とは、対立のないものではない。時間をかけて、互いのPerception(認識)を、相手についての絶対的な真実として扱う前に検証することを学んだ二人の関係である。

第8章 お金に応用するS P.E.A.R. (TM)

経済的自由は、口座の数字から始まるのではない。うまく決断する自分自身の能力についてのPerception(認識)から始まる。

よくあるSituation(状況)——予期しない出費が発生する、あるいは投資の機会が現れて、素早く決断しなければならない。事実、中立的なもの——金額、期限、計算すべきいくつかの変数。

一つの可能なPerception(認識)——「十分に持っていない、今は時期ではない、どうせ何を選んでも間違える」——これは恐れを生み、時には決断の前で完全な麻痺を生む。恐れから、良い選択肢が自然に消えるまで決断を完全に避けるか、実際の計算なしに、ただ待つ不快感から逃れるために衝動的に決めるかのどちらかになる。どちらの結果も、たいてい乏しい結果を生み、「ほら、お金のことが分からない」を裏づけ、そもそも悪い決断を生んだPerception(認識)そのものを強化する。

同じSituation(状況)を前にした別のPerception(認識)——「情報を持っている、あるいは手に入れることができ、計算して決断できる」——これはパニックのない、集中した注意を生む。その注意から、さらなる詳細を求め、選択肢を計算し、最終的で取り消せないものではなく、明確な再評価の期限とともに決断する。Result(結果)は、利益であれ損失であれ、あなたの価値や知性についての判決ではなく、次の決断のための情報になる。

お金は、たいてい、すでにあなたが自分自身について持っている Perception(認識)を増幅する。ゼロから作り出すことは稀だ。自分を有能だと認識している人は、財務的な損失を、高くついたが有益な教訓として扱うだろう。自分を無能だと認識している人は、同じ損失を、その金額よりもはるかに古い信念——多くの場合、実際の財務的な決断が存在するずっと前、子供時代に家族の食卓の周りで形成された信念——の確認として扱うだろう。

お金の領域における本当の仕事は、必ずしも技術的な金融教育についてのものではない——それも大いに役立つが。同じくらい頻繁に、それは、あらゆる決断に持ち込んでいる古い Perception(認識)を特定し、何年もそうしてきたように自動的に導かせるのではなく、正直に検証することについてのものだ。

私はかなりの収入を持ちながら、依然として欠乏の Perception(認識)から生きている人々に会ってきた——口座の残高がどれだけ増えても、あらゆる財務的な決断が明晰さからではなく恐れから下される。そして、控えめな資源を持ちながら、お金についての Perception(認識)を、未処理のまま受け継ぐのではなく検証したために、落ち着いた、情報に基づいた決断を下す人々にも出会ってきた。口座の数字は、ほぼ常に Perception(認識)に従う——普段言われているような逆ではなく。

始めるための一つの練習が欲しいなら、これだ。次に強い財務的な衝動を感じたとき——衝動的に使うにせよ、決断を完全に避けるにせよ——立ち止まり、その背後にある Perception(認識)に名前をつけてほしい。それを自動的に行動に移さないこと。ただ名前をつけるだけでいい。しばしば、それだけで十分に、次の Action(行動)は自動操縦で実行されるのではなく、選ばれたものになる。

第9章 次のステップ

あなたは今、地図全体を読んだ。Situation(状況)、Perception(認識)、Emotion(感情)、Action(行動)、Result(結果)——人生の三つの異なる領域——健康、人間関係、お金——に応用された、たった一つのプロセス。それが現れる文脈に関係なく、毎回同じ五つの動きだ。

モデルを知ることだけでは、何も変わらない。私はコーチングの長年の中で、何百人もの人々にそれを見てきた——彼らは概念を知的には完璧に理解し、他の誰かにはっきりと説明することさえできる。それでも、日常生活では全く同じ自動的な道をたどり続ける。誰も、彼らが重要な瞬間に、具体的な状況に、本当の伴走とともに、繰り返しそれを応用する手助けをしなかったからだ。

それが、地図について読むことと、そこにすでに行ったことがあり、ほとんどの人がどこで迷うのかを正確に示せる誰かと一緒に、実際に道を歩くことの違いだ。

The ONE Academyは、私がまさにその橋を築いた場所である——モデルの理解から、構造とコミュニティ、そして私と私のチームによる直接の伴走を伴う、持続的な応用へと。それは誰にとってのものではなく、人生のどの瞬間にとってのものでもない——だが、S.P.E.A.R. (TM)を理解するだけでなく、それを生きる準備ができていないと感じるなら、一人では見えにくいものを見る手助けをしてくれる誰かと一緒に、次の一步に進む準備ができていないなら、そこであなたを待っている。

Situation(状況)は常に中立である。それ以外はすべて、あなたが作り上げたものだ。だからこそ、作り直すこともできる——自動的な反応の前に一秒立ち止まることを選ぶなら、今日の最初の Situation(状況)から。

liviursan.ro ・ thelonel.com