



トップパフォーマーを支えるメンタルコーチが伝える

ビジネスで勝ち続ける 10の心理スキル



Lei Hau'oliみずさきゆみ

copyright©Lei Hau'oli All Right Reserved

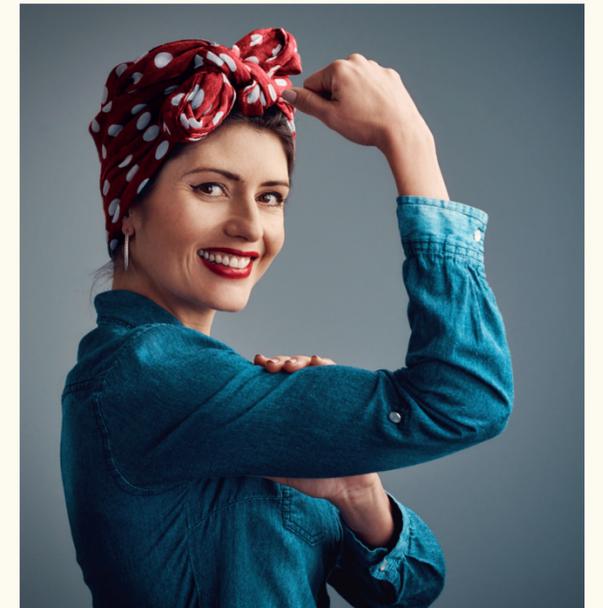


永久保存版！成功を更新する心理スキル

スポーツでもビジネスでも

たった一度勝つことでも強い精神力が求められますが、
勝ち続けながら、**最高を更新するにはコツがあります**

スポーツ界とビジネス界のトップパフォーマーと
3年以内に去るパフォーマーの両方を知るからこそ
お伝え出来る内容です。





勝ち続ける10の心理スキル①

【自信】

自分のパフォーマンス、スキル、商品、そして存在

その全てに自信を持つ

- * それは虚勢を張るということではなく
今日がいつでも最高の自分であると本気で思うこと
- * 出来ないことはこれから出来るようになっていけば良い
今の自分の全てに100%の自信を持つこと



勝ち続ける10の心理スキル②

【レジリアンススキル】

自分なりのストレス回復方法を持つ

- * 人生もスポーツもビジネスも必ずストレスはつきもの
ストレスは小さなうちに解消すること
- * ストレスの特性は蓄積することと連鎖して増えること
だから内面が大きくダメージを受ける前に
解消する手段を決めておくこと



勝ち続ける10の心理スキル③

【コーピングスキル】

ストレスに上手く対応する

- * 発生してしまったストレスに対応する能力を鍛える
- * まだ起きていないストレス原因を避ける予測力も大切
- * ストレスが起きたときに「判断軸」を決めておくことで
課題の分離など適切なバウンダリーを行う
- * 日頃から自分の内面が乱れる要因を知るのも大切



勝ち続ける10の心理スキル④

【集中力】

集中力を高めるためにオン-オフを明確に！

高い集中力は

- * 仕事の効率も大会でのパフォーマンスも高める
- * 効率が高まることで期限付き目標が大きく更新する
- * ミスが減る





勝ち続ける10の心理スキル⑤

【コーチャビリティ】

素直さ！

- * コーチャビリティとは素直さのこと
- * 分からないことを自分から聞きに行く
- * アドバイスや教えに対して一旦は自分の中に入れる
その後で取捨選択をする余裕を持つ
- * 拒絶や反抗的な態度は貴重な機会を失うと考える



勝ち続ける10の心理スキル⑥

【目標設定 & 達成能力】

自己認識に基づき実現可能な目標を立てる

- * 長期的に高い目標を持つことは良いこと
- * その過程では1ヶ月毎など短い期間での目標を立てる
- * 現況を客観的に分析し、確実な成長するように計画する
1ヶ月で月商8桁、オリンピック出場などは控える
- * 実現可能な目標を立てた後に、行動計画を立てる



勝ち続ける10の心理スキル⑦

【楽観性】

目標達成に対して不安を持たない

- * 必ず達成出来るビジョンを持つ
- * ネガティブな発想はネガティブな世界線を作り上げる
- * 楽観的なビジョンを持たない原因を早々に排除する
- * 何とかかなると根拠のない自信を持てる
- * 自分は運が良いと本気で感じられる自分である
- * ドリームキラーからは離れる



勝ち続ける10の心理スキル⑧

【意欲】

意欲とはモチベーションのこと



- *モチベーションとは実行する際の**燃料**
- *燃料が切れないように**補給**することを忘れない
燃料の**無駄使い**をしないようにケジメをつける
- *因みにテンションとは起爆剤で**短期間**しか維持できない
- *自分のモチベーションが何なのかを常に把握しておく
- *モチベーションは上下するのが当たり前



勝ち続ける10の心理スキル⑨

【知性・教養】

インテリジェンスを高める

- * 専門知識を高める努力をする
- * 専門知識は常にブラッシュアップすること
- * 直接関係のないことも自身の専門性を高めることに繋がる
- * これは品格にも繋がりに、権威性を育てることに繋がる
- * インプットはアウトプットが出来て初めて身につくもの
どんな形であれアウトプットの機会を作る





勝ち続ける10の心理スキル⑩

【希望】

Dreams come true



- * 何があっても実現すると思える
- * 楽観性に繋がるが、もっと深い部分で信じている
- * 自分にとっての希望であるが、他の誰かの希望でもある
- * それを実現することで社会が更に幸せになると信じている
- * 自分自身にとって人生の最高を更新するものだと心から信じられる



現実には心の在り方で変わります

たった一回
達成すること
勝つこと

もしかしたらそれを成功とは呼ばないのかもしれませんが

オリンピックに出るには最低でも4年以上の歳月を勝ち続けなければいけません。実際にはもっと長い年月をトップで居続ける必要がありますが、これはビジネスでも一発屋で終わらない秘訣と通じる心理スキルでもあります。

起業戦国時代の今を生き抜く秘訣をどうぞお受け取りください。

Lei Hau'oli/Willfinity

