

### ステップ3：プロセスを思い描く

ヴィジョンが実現するプロセスをイメージしましょう。

これから、望ましい状態をどのようにして実現していくのか？

時には、目の前に横たわる障害を乗り越え、予想外のアクシデントを克服しながら

あなたが次第次第に成功していく「物語」のプロセスのイメージを描いてみましょう。

#### プロセスを思い描くエクササイズ

##### 手順1：見くらべる

先に思い描いた、欲しいものが「実現している状態」やそれを実現している時の「自分自身」の姿と「今現在の状態」を内心で見比べてみます。

心のスクリーンに、欲しい状態と現状とを2画面にして写し出し(左に今・右に未来)それぞれを見比べ、何がどのように違うのかを確かめます。

##### 手順2：変化のイメージ

用意した(心<脳>の中の)二つの画面を使います。左側に「今」を映すスクリーン、右に「今が未来へ」と変化するプロセスを映すスクリーンを用意します。

それぞれに、目的の映像を映しながらそれを見比べます。左の画面には今のあなたの現実が映し出されます。右には、現実(左)がしだいに望む未来へと変化していく様子が映し出されます。

1:特に左の画面と右の画面の中の自分自身の言葉使い、態度、能力の変化に意識を向けましょう。

2:また、人間関係に変化がないか注意して見てみましょう。

3:もし、可能なら、すでに自覚している課題や障害(左)を右の画面ではどのように解決あるいは克服していくのかを見てみましょう。

##### 手順3：行動のヒント

1. 克服過程の特定:望む状態を実現するためには、何がどのように変化すべきか(克服過程)を突きとめる。

2. 重要事項の決定:望みを実現する為には、何に多くの時間を使うべきかを定める。

3. 実行事項の決定:イメージの比較から、まず自分が出来る事(実行する事)を決める。

欲しいものが決まったら、つぎは、行動です。「何が問題か？」ではなく「何が出来るか？」と考えましょう。

