

『夢を叶える7つの魔法』

～入門編：人生の使命の見つけ方～



伊藤友美

『夢を叶える7つの魔法』

～入門編：人生の使命の見つけ方～

目次

はじめに	2
あなたの人生の目的、使命を知っていますか？	3
『人生の使命を見つける』ワーク その1	4
『人生の使命を見つける』ワーク その2	5
『人生の使命を見つける』ワーク その3	7
おわりに	8
著者プロフィール	9

はじめに

私は幼少の頃からの夢を実現し、世界三代豪華客船会社の司会エンターテイナーとして、北米、カリブ海、南米、地中海、そしてアジアの海外36カ国68都市を周遊しながら、たくさんの成功者と接してきました。

成功者と接する中で、感じたことは、彼らは『心の底から、大好きな仕事をして、人生を謳歌している』という事実。ではどうすれば、彼らみたいな成功者になれるのか？

彼らと接する中で、これまで私が知らず知らずのうちに、欲しいものを引き寄せてきた経験が、実は偶然ではなく、＜成功法則＞という必然だった！ということがわかりました。

この＜成功法則＞を知りたい人はたくさんいるはず！

ということで、この書籍では、『夢を叶える7つの魔法 ～入門編：人生の使命の見つけ方～』と題して、まずは自分を知ること、そして自分の理想の人生を生きるために必要な知識、ワーク、体験談を伝えていきます。

この電子書籍を読んで、自分の人生の目的を見つけ、これからの未来にワクワク、楽しみな自分に生まれ変わりますか？準備はいいですか？

さあ、あなたもここから、『人生を謳歌して最高に楽しむ日々』を生きていきましょう！

あなたの人生の目的、使命を知っていますか？

子供の時に、家訓のように両親に事あるごとに、何度も何度も質問されたことがあります。

それは、「あなたの生まれてきた意味は何ですか？」

これに対する私の答えはこうです。「人の役に立つためです。」

まるでロボットかのように、小さい時に教え込まれたこのフレーズが、大人になってから、なんて素晴らしい教育を両親はしてくれたのだろう！と感じたものです。

そうです、この世に生まれてきたからには、何かしらの意味があるものです。

あなたの命をどう使うか＝『使命』

この『使命』をどう明確にして、情熱的に生きるか。

まさしく、これが成功者が取っている一番大切な行動です。

もしあなたが人生の目的、もしくは使命がないまま生きているのであれば、人生で達成できることも少なければ、環境に左右されて、あなたの人生という旅路の途中で迷子になってしまうことでしょう。

だからこそ、“自分の命をどう使うのか”。これを知っている人は、希望と前進ある人生を歩んでいくことができます。どんな困難に見舞われても、前に進める力があります。

『人生の使命』が分かっているならば、環境に左右される自分から、あなたに必要な人、場所、機会、情報も、全てあなたの理想の人生を生きるために、あなたの思い通りに引き寄せることができます。巷でいう“引き寄せの法則”的なことが起き始めます。私もこれまでに何度となく経験してきました。

”使命の人生”というのは、毎日大好きで得意なことをして、人の役に立っている人生です。

私の周りにもたくさん成功者がいますが、その人たちは大好きな仕事が毎日出来て、本当に幸せそうです。だから、結果もついてくる！仕事が好きだから、休みなんていない！毎日大好きな仕事をするので、どんどんスキルが上がっていく、効率も良くなる、そしてそんなあなたを助けてあげたいと言ってくれるサポーターがどんどん現れてくる。周りからのサポートを得て、さらに早いスピードで自分の夢を実現していく、そんな人生です。

こう言うと、自己中心的のように見えるかもしれませんが、この生き方をするので、たくさんの方を助け、最終的に、『人の役に立つ人生』になっていくのです。

『人生の使命を見つける』ワーク その1

自分の使命を明確化出来れば、人生という旅路に必要な不可欠なコンパスを手にすることができます。

あなたの全ての行動は、あなたの使命（コンパス）に基づいたものになります。あなたの行動の全てが、あなたの人生の使命を表現するためのものになるのです。

学校教育で若い時からこのワークに触れる機会があれば理想的なのですが、この本を読んでいるあなたはすでに『勝ち組 / 価値組』です。

では、自分の使命をどう明確化するのか。

生まれてきた時から、すでに私たちの脳の中には、自分の使命に従って行動をしていると、喜びを感じるようになっていきます。ということは、自分がこれまでで最高に喜びを感じ、生きていることの素晴らしさを実感したことのリストを作ることが、スタートになります。

1. あなたはこれまでどんなことで喜びを感じましたか？
（どんな小さなことでも、書き出していきましょう。）

2. そのリストに共通する経験は何でしょうか？

3. それをしながら稼げる方法は何でしょうか？

これを出来るだけ早い時期に分かっておくのが、成功の秘訣です！
お子さんがいらっしゃれば、ぜひ家族みんなでやることをお勧めします。

まずは上記のリストを作ってみてください。

『人生の使命を見つける』ワーク その2

リストを作ることで、最初に、どんなことが自分にとって喜びを感じるかが明確になりました。そして次に、あなたの人生の使命を文章化することで、これからのあなたの全ての行動に生かせるようにしていきましょう。

このワークの時間を持つことは、“人生で最高に有意義な時間の使い方”です。

<人生の目的を明確化するワーク>

1. 自身の性格で個性的な要素を2つ書き出す。

例：英語が話せる、創造性豊か

2. この2つの個性的な要素をどう表現することが自分にとって楽しいか、2つ書き出す。

例：教えること、励ますこと

3. 完璧な世界を想像してみる。

あなたの完璧な世界とはどんな世界ですか？

人々は周りの人々とどのように接していますか？

どんな気分になりますか？

あなたが助けたい特定のグループはどんなグループでしょうか？

これらを現在形で、あなたにとって最高の世界（あなたにとって楽しい場所）を文章にしてみましよう。

例：子供達がそれぞれの個性、才能を発揮させている。

例：人々は調和と協調性を持って働いている。

例：みんな愛情表現豊かで、愛に溢れた社会。

4. 上記の3つの文章を1つの文章にまとめる。

例：私の人生の使命は、自身の英語力と創造力を駆使し、子供達がそれぞれの個性、才能を発揮し、協調性を持って、愛に溢れる社会を作るために指導、激励していくことです。

その他の例：

「私の使命は、自分のお笑いのセンス、そして創造力、知識を使って、アルコール中毒の方達を感化させ、やる気を与え、健常な人生を送ってもらうことです。」（リハビリコーチ、著者）

「私の使命は、忍耐力と常に笑顔で、人々に自分に対する自信を与え、それぞれの個性を最大限に活かせるように、励ましていくことです。」（教育関係者）

「私の使命は、どんな時でも信念と尊敬を持って、より良い世界に変えていける、健康で目標を達成できる子供を育てることです。」（専業主婦）

あなたの人生の使命を決め、書き出したら、毎日、出来れば、毎朝、その文章を読みましょう。絵が上手であれば、その文章に絵を付け加えても良いかもしれません。もちろん写真でもいいです。そして、あなたの人生の使命に毎日フォーカスできるように、目に見えるところに貼りましょう。

『人生の使命を見つける』ワーク その3

リストを書いた後は、リラックスした状態で、瞑想をしながら自身の声に耳を傾けてみましょう

1.目を閉じて、深呼吸をしましょう。リラックスできる音楽をかけても良いでしょう。
椅子に座っていてもいいし、横になっても構いません。

2. リラックスしたら、“私の生きる目的は何なのか？” “宇宙で私にしかできない特別な役割とは何だろう？”と自身に問いかけましょう。

スラスラと答えが出てこなくて結構です。どんなことが自分は出来るのか？自分の想像が出来る限り考えてみましょう。大事なことは、瞑想中にひらめいてきた言葉にどれだけ自分が満たされ、ワクワク出来るかです。心がワクワクすること、これが一番大切です。

私たちはこれまでの経験や知識から出来ることは何だろうと、“頭”で考えがちですが、過去のこととおいておいて、自分の心が本当にしたいことは何なのかを知る事が大切です。

『Just follow your heart.』（あなたの心に従いなさい。）

この言葉は、あの有名なスティーブ・ジョブスのスピーチの中でも、何度も出てきた文章です。

頭で考えずに、あなたが感じた事、あなたの心が向いている方向に進んで行きなさい。という事です。

人間の脳波は、少なくとも次の4つの状態に分けられ、アルファ、ベータ、シータ、デルタの4つに分けられます。

瞑想をするタイミングですが、私は朝起きてすぐに、ベッドから起きる前に、目を閉じた状態で、「私の夢を達成する為に、今日私がしないといけないことは何だろう。」と毎朝瞑想しています。もしくは、昼間に15分程度の昼寝をしています。

はっきりと頭が起きていない状態で瞑想すると、脳波がシータ波の状態になり、ひらめきや直感が鋭い状態になります。この世の中の全ての素晴らしい発明や発見はこのシータ波によるひらめきによって為されたと言ってもいいかもしれません。実際にあのアインシュタインも積極的に、瞬間的な昼寝を実践していたそうです。

ぜひあなたも1日のどこかで瞑想する時間を設けてみましょう。

おわりに

人生の使命を見つけるワークはいかがでしたか？

忙しい日々を縫って、ぜひ本書で紹介したワークを繰り返し試してみてください。

これをやることで、より日々の生活が充実し、自分もそして自分の周りの人にも良い影響を与えていくことが出来るようになっていきます。

『私の使命は、確信と情熱を持って、世界中の人々が自分らしく輝き、夢を実現し、尊敬と愛情を持って支え合える、核兵器のない平和な世界を作るサポート、激励をすることです。』

これからも、講演会や、セミナー、オンラインプログラムを通して、私もあなたも夢をどんどん実現して、輝いていける未来を作っていきます。

本書では、人生で一番大切な『人生の使命を見つける』ことに特化して書きましたが、これでは人生のスタートラインに立てたにすぎません。『人生を謳歌し最大に楽しんでいく』為に必要な魔法（これから毎日どうすれば、会いたい人、欲しい知識や機会を引き寄せていくのか）を学びたい人は是非、HPをご覧ください。

【伊藤友美 公式ホームページ】

<https://tomomi-ito.com/>

【Facebookページ】

<https://www.facebook.com/TomomiIto.IMPRO/>

本書に出会ったことがきっかけで、あなたの人生が輝き始める一歩となりましたら、幸いです。

そして、いつかオンライン上、もしくはセミナーでお会いいたしましょう！

著者プロフィール

伊藤友美（いとうともみ）



【非日常（未知の世界）があなたをワクワクさせ、成長させる！】

国際派 エンターテイメント型 講師。

世界三大豪華客船 元 司会エンターテイナー。

「リッツ・カールトン東京」からの特別採用を辞退し、海外豪華客船にて司会エンターテイナーとして、北アメリカ、南アメリカ、アラスカ、カリブ海、地中海、アジア、海外36カ国68都市を周る。

世界42カ国のクルー、全1100人以上の中で、日本人1人という、まさに”日本代表”として働いた。

エンターテイメント部門 『最優秀従業員』に推薦され、全クルーの中で『第3位 優秀従業員賞』 受賞。

<エンタメプレゼン®>を用いたクルーズでの語学クラスは、ドバイ、アメリカ、イギリス、オーストラリア、スコットランド等、世界中のお客様を魅了し、リピーター続出で定員オーバー。開催延長になった。

現在は、これまでの自身の夢実現経験、引き寄せ体験と世界の成功者の哲学をブレンドした <夢を叶える7つの魔法>、海外でも絶賛されたエンターテイメント教授法/ マーケティング法 <エンタメプレゼン®>、日本を世界一のエンターテイメントおもてなし大国に!をスローガンにこれまでの世界での接客経験を生かした<接客テイメント>を指導。

これからの未来を担う青年の育成に特に情熱を持っており、学校講演会などを通じ、若者が自分らしく輝き、夢を実現させるサポートも行なっている。

【伊藤友美 公式ホームページ】

<https://tomomi-ito.com/>

【Facebookページ】

<https://www.facebook.com/TomomiIto.IMPRO/>

『夢を叶える7つの魔法 ～入門編：人生の使命のを見つけ方～』

2017年8月24日 初版

著者：伊藤友美

Copyright © 2017 IMPRO Tomomi Ito. All Rights Reserved.
