



ENGLISH NOW! NEWS

www.englishnow.jp

潜在意識を味方につける

皆さん、「潜在意識」という言葉をご存知ですか？それが何かは知らずとも、その言葉を耳にしたことがある方は多いと思います。「潜在意識」とは文字通り、表面意識の奥に潜む、より深い意識のことを言います。実はこの潜在意識が私たちの意識も価値観をも支え、日々の行動やものの見方を決定づけているのです。例えば、皆さんが「ダイエットをしよう」と決意したとします。しかし中々痩せない、またはリバウンドを繰り返してしまふ。何故でしょうか？それは皆さんの意識の中に「自分は太っている」という思い込みがあるからです。「だから痩せたいんだもの、そんなの当たり前じゃない」とお思いかもしれませんが、いえ、違います。痩せられる人は、痩せる前から「痩せた自分」を脳裏に描けるのです！

ここで潜在意識の働き方について申し上げますと、潜在意識というのは、皆さんの召使いのような動きをします。皆さんが脳裏に描いたことをそのまま叶えよう、と必死になるのです。ですがその描いた画像が皆さんにとって「都合が良いかどうか」を判断できる能力は持ち合わせていません。上の例で言いますと、「痩せたいのだから、太った今の自分をイメージしちゃだめだよ」とは考えられないのです。それどころか、皆さんが「太っちゃったなあ」と落胆するたびに、「太った自分」が脳裏に描かれることになり、すると潜在意識では「あなたを太った自分でいさせてあげよう」と考え出すのです。「太った自分」が脳裏にありながら「痩せさせてあげよう」という変換は、潜在意識にはできないのです。

これを英会話学習に当てはめてみましょう。私は当校でこれまで何百人という生徒さまにお会いしてきましたが、上達する生徒さまと伸び悩む生徒さまにはある違いがあることに気づきました。それは「英語で間違いを怖れるか否か」という点です。一般に、間違いを怖れない生徒さまは、おかしな英語を話しても堂々としています。（間違いの訂正を拒むという意味ではありません）それに比べ、伸び悩んでしまう生徒さまは、ご自身を常に厳しく評価しすぎてしまいます。「この単語でいいのかな？文法はあっているかな？」そして結果的に失敗を怖れるがためにシャイになってしまい、口ごもってしまうのです。

余談ですが、私は以前、当校で「英語の失敗を怖れない」をテーマに「英語恐怖症を克服する」というクラスを持ったことがあります。（クラスは英語で行いましたが。）そして...それは生徒さまに大きな変化をもたらしました！英語への緊張が開放され、何よりスピーキング力に自信がついたのです！いずれまたこのセミナーを開催したいと思っています！

さて、この「英語の間違いを怖れてうまく喋れない」という日本人は実は少なくありません。勿論、それを克服なさりたいが為に当校へご通学いただいている訳ですが、それでもやはり問題を打破できずにいらつしやる....

では、皆さんが「英語を話したい」と思い当校にご通学いただき、高額なお月謝をお支払い頂いているのにも関わらず、「英語を話さない」理由は何でしょうか？そうです！皆さんの潜在意識が皆さんにブロックをかけているのです。皆さんの表層意識では「話したい」と思っているにも関わらず、どうしても黙り込んでしまう...。「だって相手が何言っているのか分か

らないんだもの」と仰るかもしれません。でもちょっと待ってください！私は以前、バンコクに住んでいましたが、現地では大して英語が話せない方も、持ち前の語彙と文法を駆使してビジネスまで行っていました。そして明らかにブローカーな言葉を操っているにも関わらず、「自分は流暢に英語が話せる」と言い切っています。事実、半年もすると流暢に英語を扱うようになっていました！

日本文化は「恥を重んじる文化」とされています。これは世界に誇れる文化です。ですが、この日本の美しい考え方も、それがご自身の能力開花の話となった時、この「謙遜さ」は、皆さんを小さくしてしまいかねません。何故なら、それが単なる「謙遜」という建前だったにせよ、潜在意識では「できない」という自分をまともに受け止めてしまい、その「できない像」を私たちに与えようと頑張るからです。

ではどうしたらいいでしょう？私は「成功した後の自分を深くイメージトレーニングすることをお勧めします。ご自身の意識にそれをしっかりと描くのです。「英語を間違えた自分」に意識を向けてはいけません。

潜在意識は皆さんの敵にも味方にもなります。要は皆さんの扱い方次第と言えるでしょう。どうぞ「これまでのご自身」に取り付かれないように。むしろ、「これまでのご自分」の方が仮の姿だったかもしれません。敢えて、ご自身でご自身の能力を狭めてしまっていたのかもかもしれません。

「今からが、皆さんの成功の時」です！上手にご自身の意識を操り、共に夢を実現させましょう！

Atsuko

Win Over your Subconscious!

We've all heard of the subconscious—that deeper consciousness usually regarded as part of the mind, which holds great influence over not only our thoughts and behavior, but also our sense of worth and perspective on just about everything.

For example, how many try to lose weight but fail? Often this is because they cannot stop believing "I am fat." "But that's exactly why I decided to try and lose weight!," they say. They're mistaken.

People who actually succeed in losing weight are able to imagine themselves thinner before they even start their diet!

Let's consider how the subconscious works for us. We might think of our subconscious as our servant in that it tries to serve us by actualizing what we think and imagine. Unfortunately, it can't judge and doesn't care whether the mental blueprint we hold of ourselves is conducive to achieving our true goal or not.

In our example above, the subconscious cannot scold the dieter saying, "Stop imagining you're fat if you want to lose weight!" Rather, the more disappointed one becomes at their weight, the more the belief that "I am heavy" becomes entrenched. And their subconscious will simply work to reinforce that self-image by maintaining their current weight—or by increasing it! Just as a mirror reflects exactly what is presented to it, the subconscious will obey your imagination and work efficiently and effectively to make your blueprint a reality. On its own, the subconscious is simply unable to change its singular purpose of following the self-image

you have created for yourself—be it negative or positive. Expecting it to do otherwise is pointless.

Let's apply this to studying English. At English Now!, I've met hundreds of students and realized there's a big difference between those who are successful at improving their English and those who make little progress. The most successful are those who are not afraid of making mistakes. This doesn't mean that they don't accept correction, but they stand tall even as they do their best in broken English. On the other hand, those slow to improve hesitate and criticize themselves too much, obsessing with, expressions like "Is [English word] correct in this case?" or "Does my English sound strange?" Consequently, they remain shy and quiet.

A few years ago, I taught a class which focused on "how to overcome your English phobia" Instructing the students to not be afraid of making English mistakes, I conducted the entire class in English. The class had a great reputation and all who stuck with it benefited immensely! Since they felt freed from the stress of speaking perfect English, the students were able to improve both their speaking and listening skills. We would like to offer this kind of seminar again!

Many Japanese are afraid of making mistakes in English. One might object saying, "Well, that's why they decide to come and study at your school!" However, even after months or years, many are still held back by this problem. Despite professing that they want to speak English and paying their hard-earned money for lessons, books, DVDs, etc., why do some try so hard to evade actually using any English insisting "I don't speak English!?" Their subconscious is tying them down! I

can hear your objections: "No, it's because I can't understand what the native speakers are talking about!"

But, wait a minute! When I lived in Bangkok, I met lots of people who conducted their business with their broken English, and proudly claimed, "I can speak English fluently!" People there were so positive and determined that after only half a year of doggedly persisting they could speak English naturally enough to succeed in business!

Japan is considered to have a "shame culture" and I believe there is a beauty in that to be proud of. However, when it comes to developing one's own capabilities to their utmost, this may pull many of us down. Remember: our subconscious will listen to and obey any self-deprecatory thoughts and try to realize them. It cannot do otherwise. It may be the biggest obstacle you have to realizing your dreams.

So what do we do? I recommend you vividly imagine yourself as having already accomplished your goal. Block out any and all images of yourself making English mistakes.

Your subconscious can work for you or against you. The key is in how you choose to manage it.

To repeat: please do not dwell on any image of what you were. Consider that former self-image to be no more than a mistaken identity that limited your potential.

Your chance is NOW! Manage your subconscious well and make your dreams come true with English Now!

Atsuko