



ENGLISH NOW! NEWS

www.englishnow.jp

行動は伴っていますか？

先月は「潜在能力を味方に付ける」というタイトルでエッセイを書いたかと思えます。今月はそれに更に踏み込んだ話をさせていただきます。

前回、潜在能力は具体的に脳裏にイメージ化したものしか実現できない、と申し上げました。例えば「痩せたい」といくら思っている、ご自身の脳裏に「痩せた自分」をイメージできず、「自分は太っている（だから痩せたい）」と考えている限り、脳裏には「太っている自分」しか描けておらず、潜在意識は私たちに「太ったままの自分」でいさせようと働く、という内容でした。

では「痩せた自分さえ描けていれば、それで自動的に痩せることができる」のでしょうか？例えば、暴飲暴食をしても体重が減るのでしょうか？いいえ、そんな魔法は起こりえません…。何故でしょう？それは、「私たちは暴飲暴食をしたままでは、本当に痩せている自分を想像できないはず」だからです。

皆さんが「英語が上手になりたい」と思った時、ご自身の脳裏に『対等に英語で意見交換が出来ているご自身』を描くことはとても大切です。「所詮自分にな

って出来るはずはない」だとか、「私はシャイだからこの程度でいいや」では、潜在意識はその通りの皆さんを作り上げることでしょう。

繰り返しますが、潜在意識というのは皆さんの「真の欲望」を叶えようと働きます。それが皆さんの表面意識に反しているようがいまいが関係ありません。脳裏に描いているご自身の姿をそのまま皆さんに授けようとする、それが潜在意識の働きなのです。つまり、もし本当に「英語が話せている自分」を描いていたとしたら、行動はそれに伴うはずなのです！英語がペラペラになりたいと願えば、「英語学習をもっと頑張ろう」と思い、勉強に励むはず。10kg痩せたいのであれば、10kg痩せるにふさわしい行動を起こしたくなる…。友達を増やしたいと思えば、「人に声をかけてみよう」と思う様になる。潜在意識は、このようにして皆さんの要求を叶えようと行動指令を出すのです！

皆さんは「英語ペラペラなご自分」を描けていますか？「英語が上達しない」と嘆くのは簡単です。でもその原因はどこにあるのでしょうか？もしかすると、無意識の内に、皆さんがご自身の潜在意識にブロックをかけ、「英語が出来ない自分のままでいよう」としているのかもし

be content at this level,” your subconscious will follow your lead and you will not make substantial progress.

To repeat: your subconscious works to make your real dream come true. Whether that conforms to the averred goal of your superficial consciousness or not is irrelevant. If you aim to succeed, the image you hold in your mind must match your goal.

And if you really do hold an unwavering image of yourself as one who can speak English, congruent action will naturally follow. When you believe that you are learning to speak English fluently, your commitment to your study will strengthen and you won't be likely to give up. If you strongly believe in yourself becoming 10 kilograms lighter, you'll be far more likely to make the right choices eating and drinking. If can clearly see yourself making more friends, you will find yourself spontaneously striking up conversations with new people. This is how your subconscious gives direction to fulfilling your goals.

Are you truly imagining yourself speaking English fluently?



れません。その様なネガティブな思い込みに皆さんご自身が呑まれてしまい、現実的な努力をしなければ、例え周囲からどれ程のサポートがあっても、永々に夢は叶うことはないでしょう。

私たちは、常に最善の英語指導を目指しております。教材などに関するお話や、皆さんへのアドバイスもさせていただいております。ですが、レッスンの予習復習やご自宅での英語学習など、英会話上達の為に時間や労力を割くことは皆さんご自身がなさることです。ご自身の夢への舵取りは皆さんご自身で行わなければなりません。

是非、ご自身の夢を叶えましょう。私たちはそのお手伝いに最善を尽くしたいと思っております。

Atsuko

“Take Action!”

This month, I'll pick up on where I left off last time with “Win Over your Subconscious!”

I wrote that our subconscious can only work to actualize what we think or imagine. For example, if you're unable to hold an image of yourself as slim, and you continue to explain to yourself that “Because I'm fat, I want to lose weight,” you are doomed to failure. Your subconscious will work hard to maintain the image you hold. Your rationalization will be ignored.

Does this mean we can effortlessly lose weight by just imagining a thin body—even as we continue to overeat? Sorry, no such magic will come to your rescue. Do you really think it's possible to strongly hold a clear image of our thin selves as we gluttonize?

To develop English fluency, it's essential to picture yourself in your mind as one who can communicate effectively in English. If you insist on believing, “Of course I can't speak English well,” or “I'm shy so I'll just have to

It's all too easy to whine, “I can't make progress!” and just resign yourself to this fate. Why does this happen? Why do you set yourself up for failure? Aren't you perhaps erecting a wall in your subconscious to sabotage your claimed goal and thus remain as the “me who can't speak English.” The inner desire to maintain the status quo can be all too powerful.

Such negative thoughts will surely prevent your success, regardless of your own efforts and the support of others.

The staff at English Now! devote their utmost to offer the best English lessons and support for your English progress. We are available to offer recommendations about how to learn and the materials available. However, you must take responsibility for investing the time and effort necessary to study and review on your own at home. You must commit to steering your own life in a positive direction through your own effort.

By all means, make your dream a reality. English Now! is here to help you on your journey.

Atsuko