



フリーズした思考の柔軟さを
取り戻すコツ

1. 指を回すと頭が良くなる

速読法などの教室で、良く取り入れられている、脳を活性化させる方法の一つを紹介します。

この方法は、ただ単に本が早く読めるようになるのではなく、様々な情報に対する処理能力を上げる効果があります

なので、素早い判断が求められるスポーツ選手や、企画力が求められるビジネスマンにとっても有益な方法です。

では、やってみましょう。

- ・ 左右の手の指先を合わせ、ドーム状の形を作ります。
- ・ 指は真っ直ぐに伸ばすのではなく、自然で滑らかな丸い感じで、全体が半球状になるようにしましょう。
- ・ その形を崩さないようにして、まずは親指から、左右の指を回転させます。
- ・ この時に指同士を接触させないことが大切です。
- ・ 右回しを 10 回、左回しを 10 回行います。

※右回しとは、右手の手首から見た時に、指先が時計回りに回転する動きで、左回しはその逆です。

- ・ 次に人さし指で行います。
- ・ 中指、薬指、小指と順番に行いましょう。

これを 1 セットとして、毎日 5 セットほど行ってみてください。

やってみると、中指や薬指がなかなか回転しないと感じるでしょう

最初は、中指や薬指など、指同士が触れ合わずに回せるわけが無いと思うかも知れません。

ですが、誰でも練習するとコツを掴めてきます。

このコツを掴んだ時には、自然と全身の無駄な力が抜けて、精神的にも身体的にも余分な緊張から解放されることになります。

すると、はっきりと頭の回転が速くなっているのが感じられるでしょう。

スポーツや読書をする前、何か考え事をしたり文章を書く前などに、この指回しをやってみて下さい。

指の動きを柔らかくすると、そのまま頭が柔らかくなることを実感出来るでしょう。

ぜひ、試してみてください。



2. 潜在能力を引き出す眼球運動

目の動きと人の心の状態は密接につながっています。

眼球の動きが固くなると、心までも固くなり視野が狭くなります。

スムーズに目が動く時は、心にも余裕が出来て頭も柔らかくなり、様々なアイデアが浮かび、何事にも集中して取り組みます。

そのメカニズムの話は、また別の機会に譲るとして、ここでは眼球運動で潜在能力を活性化させる方法を一つ紹介させていただきます。

- ・目の前に大きな数字の 8 の字をイメージします。
- ・両目をえぐるような感じで大きく動かし、イメージした 8 の字をなぞってみましょう。
- ・眼球がスムーズに動くようになったら、今度はできるだけ素早く両目で 8 の字を描くように動かします。
- ・30 秒測って、何回 8 の字を描けるか数えながら行いましょう。
- ・次に目の前の 8 の字を横向きにイメージします。
- ・同じように横向きに眼球を動かしながら、30 秒で何回 8 の字を描けるか、数えながら行ってみてください。

縦・横と、大きく眼球で 8 の字を描いてみると、どのような感じがしますか？

眼球を動かす神経は、人間の生命力に深く関わる脳幹という部分から来ています。

目の動きが良くなると、生命力の中核である脳幹の働きも活性化されます。

脳幹が活性化されると、大脳全体に信号が伝わり、意識がはっきりとして来るだけでなく、五感も冴えるようになります。

秋は、動きやす反面、疲れが出やすい季節でもありますね。

低気圧が近づいている日などは、特に気持ちがすっきりしない状態が続きます。

そんな時にも、この眼球を 8 の字に動かす運動は効果的。

何となく沈んだ気分を回復させてくれます。

また、テンションが高くなり過ぎることもなく、程よく活動しやすい状態になれるでしょう。

いつでも、どこでも、簡単にできる方法です。

ぜひ、試してみてください。



3. アイデアや情報が 活かされていないと感じたら

良い情報に触れ、様々な人と交流し、素晴らしい考えが次々と浮かんできたとしても！

ほとんどの人は、そこまでで終わり。

何も形にすること無く、素晴らしいアイデアは、時と共に流れ、いつしか消えてしまいます。

思い当たること、ありませんか？

素晴らしい考えを無駄にしないで、次々と新しい価値を生み出すために、おすすめのトレーニングは？

“長いストーリーを短く圧縮する訓練”

例えば、本を読んだとしたら、いくつかの場面を用いて、一行から二行の文章で表現してみましょう。

週末に、今週の出来事をイメージして、どんな一週間だったか二行程度の文章で表現してみましょう。

月末月初には、一カ月を振り返って、二行から三行程度の文章でストーリーにしてみても良いでしょう。

本を要約するにしても、一週間・一カ月を振り返ってまとめるにしろ、主要場面をバランス良く取り込んでストーリーにすることが大切。

これは、情報処理のトレーニングとして行われている方法です。

毎日のように膨大な情報が飛び込んで来る現代では、すぐに情報の渦に飲み込まれて、身動きが取れなくなってしまう。

一昔前なら、予定が無い休日などは、誰でものんびりと過ごせたもの。

しかし、今の時代は予定が無いと様々な選択肢が入って来て、何もしないのに何故か忙し過ぎて、逆に何も出来ない。

などのような状態に陥ってしまいがち。

そうしながら、せっかく得た良い情報や素晴らしいアイデアが、全く活かされないまま埋もれ、流されてしまいます。

長いストーリーを、短い文章でまとめ上げる訓練をする目的は。

あちこちに散らばった様々な情報を関連付け、統合する能力を高めること。

この能力を高めることで、日々の行動に迷いが少なくなります。

得られた情報と、思いついたアイデアが統合され、行動に迷いが少なくなると、次々と新しい価値を生み出すことが出来るようになるでしょう。

土曜日に、今週はどんな一週間だったか。

ゆっくりと振り返り、二行程度の文章で表現するトレーニングを毎週続けてみてはいかがでしょうか？

最初は、何の意味も感じないかも知れませんが、続けているうちに情報の統合能力の変化が感じられると思います。

ぜひ、参考にしてみてください。

4. 頭を柔らかくする読書法

“逆さ読み”はご存知ですか？

言葉通り、本を逆さまにして読む方法です。

脳を活性化させる方法としては知られているので、やってみたことがある人は多いかも知れません。

本の逆さ読みを続けていると、確かに頭は柔らかくなり、日頃出て来ない考えが良く浮かぶようになります。

頭の中に、逆さまの体系が出来て来るからですね。

この逆さ読みで、効果的に頭を柔らかくするコツがあります。

それは、五感を全て刺激しながら、全く読んだことが無い本で試してみることに。

過ごしやすい秋は、屋外の自然を感じる場所で五感を全て刺激しながらの読書がおすすめ。

そして、本は“読む”よりも“見る”といった感じで、パラパラとめくります。

あまり難しく考えずに、意味を深く取ろうとせずに、ただ眺めながらめくっていくと良いでしょう。

慣れないうちは、何をやっているのかわからないかも知れません。

しかし、続けていると、読んだことが無い初めての本でも、五感を刺激しながらパラパラめくっているだけで、何となく意味が掴めてきます。

読むのが辛い難解な専門書でも、逆さ読みを何度かした後で普通に

読んでみると、理解しやすく驚くことがあります。

コツは、難しく考えずに、とにかくやってみること。

なぜ、効果があるのかなどを考えることは、返って脳の活性化を妨げることになるかも知れません。

五感を刺激しながらの本の逆さ読み。

ぜひ一度、試してみることをおすすめします。



最後までお読みいただき、
ありがとうございました。

■著作権について■

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は白川晃太郎に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートのご利用は自己責任でお願いします。

このレポートの利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

■発行者情報■

株式会社 Free Agent Therapist 代表取締役 白川晃太郎
連絡先メールアドレス shirakawa-seikotsu@nifty.com

公式サイト <http://free0707.com>

Facebook <https://www.facebook.com/kotaro.shirakawa>

レポートをダウンロードされた方、メッセージと一緒に友達リクエストいただけると嬉しいです。

Twitter <https://twitter.com/shira0707>

Youtube <https://www.youtube.com/channel/UCXXt87qiOmMTt80FRblyrtw>

メルマガ Free Agent Therapist メルマガ <http://cdsform.jp/IaW/fr/5351/DHDVhP>

※レポートをダウンロードしていただいた方は当社発行のメルマガに登録させていただきます事をご了承願います。不要な場合は上記アドレスより解除出来ます。

