

NLP and Goals -Update and Review 2

NLPとゴール - 更新とレビュー2



Joseph O'Connor

The three elements of goals

ゴールの三要素

- What is being wanted?
何が求められているか？
- Who is wanting it?
誰がそれを求めているか？
- The relationship between the two?
両者間の関係は？

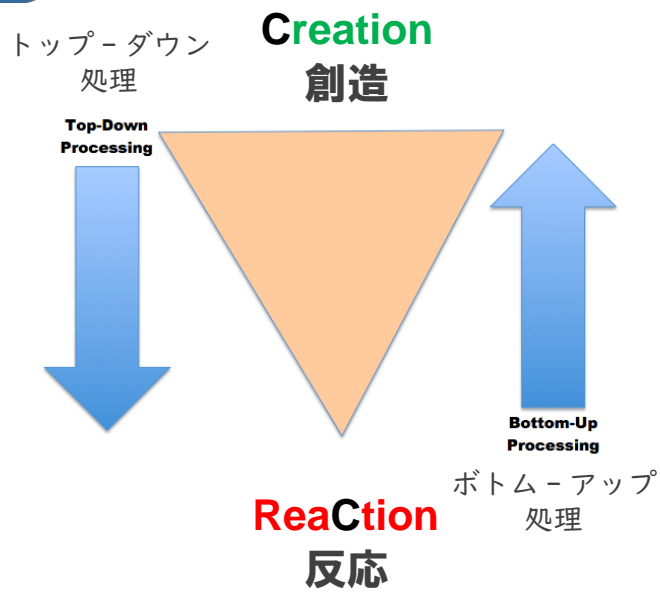


1. Creation

1. 創造

'The best- only way to predict the future is to create it'

「未来を見通す最善の唯一の方法は、未来を創造することだ」



Creative problem solving 創造的な問題解決



The problem – our habitual thinking 問題－私たちの習慣的思考



**We need to stop
our usual habitual
patterns.**

いつもの習慣的なパ
ターンを止める必要
がある。

Leonardo da Vinci Strategy

レオナルド・ダ・ヴィンチの戦略



Don't stop with just one

一つだけにとどめない

Creative Strategies

創造的戦略

Start
To study
Something
New
And interesting

何か
新しくて
面白いことを
勉強し
始める



Creative strategies 創造的戦略



How do we trick ourselves out of old thought patterns?

古い思考パターンから抜け出すにはどうすればよいか？

Decisions... 決断...



Exploit
or.....

Explore

利用する
もしくは...
探索する

LAMBENT

Explore or exploit? 探索？ それとも 利用？

<p>High reward in present and low cost of change: 現在の報酬が高く、変更のコストが低い：</p> <p>Undecided 決断しない</p> <p>Curious 好奇心をそそる</p>	<p>High reward in present and high cost of change: 現在の報酬が高く、変更のコストが高い：</p> <p>Stay. 留まる</p> <p>Less curious あまり好奇心をそそらない</p>
<p>Low reward in present and low cost of change: 現在の報酬が低く、変更のコストが低い：</p> <p>Explore 探索する</p> <p>Curious 好奇心をそそる</p>	<p>Low reward in present and high cost of change: 現在の報酬が低く、変更のコストが高い：</p> <p>Undecided 決断しない</p> <p>Curious 好奇心をそそる</p>

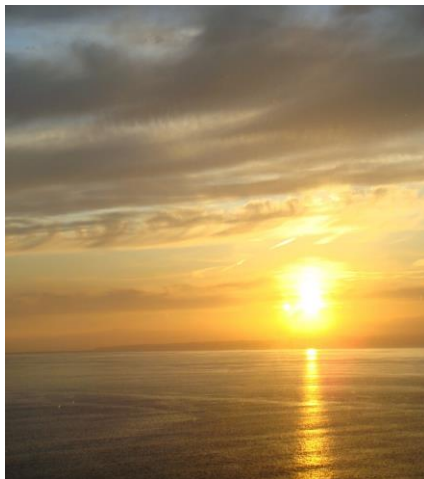
LAMBENT

Coaching Questions コーチングの質問

- *'What's good about your present situation?'*
現状の良いところは何か？
- *'What don't you like about the present situation?'*
現状の何が気に入らないのですか？
- *'How satisfied are you with the present situation?'*
現状にどの程度満足していますか？
- *'What comparisons, if any, are you making with others in your judgments?'*
「もしあるとすれば、判断の際に他の人とどのような比較をしていますか？」
- *'What do you want to change about the present situation?'*
現状の何を变えたいですか？

Coaching Questions 2 コーチングの質問 2

- *How can you keep benefits of the present situation in making the change?*
変更をする時、現状の利点をどのように維持できますか？
- *'What would you lose if you made the change?'*
変更を行った場合、何を失いますか？
- *'What are the costs of making the change?'*
(Time, Money, Effort, emotional stress for self and others, reputation)
変更にかかるコストは何ですか？
(時間、お金、労力、自他への精神的ストレス、評判)
- *'What's your guess at the probability of success?'*
成功する確率はどれくらいだと思いますか？
- *'What would have to be true to increase this chance of success?'*
成功の可能性を高めるには、何が真実でなくてはなりませんか？



Look at every path closely and deliberately and then ask yourself this question:

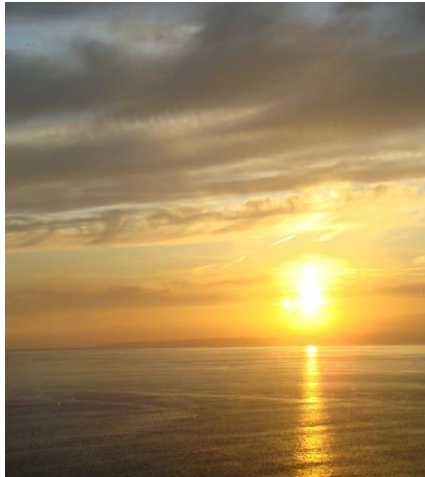
'Does this path have a heart?'
If it does, then the path is good.

すべての道を綿密かつ慎重に見てから、次の質問を自問してください。

「この道には心があるか？」
もしそうなら、道は良いです。

If it doesn't then it is of no use.

そうでなければ、それは役にたちません。



Both paths lead nowhere; but one has a heart, the other doesn't. One makes for a joyful journey; as long as you follow it, you are one with it.

どちらの道もどこにも通じていませんが、一方には心があり、もう一方にはありません。一方は楽しい旅になり；あなたがそれに従う限り、あなたはそれと一体です。

The other will make you curse your life. One makes you strong; the other weakens you.

もう一方はあなたの人生を呪うでしょう。一方はあなたを強くし、もう一方はあなたを弱くします。

Carlos Castaneda
カルロス・カスタネダ

THANK YOU!
ありがとう！

Questions and Comments?
質問やコメントは？