

はじめに

こんにちは。脳トレ、英語脳セミナーの講師や英語学習コーチとして活動している増田恭子と言います。突然ですが、皆さんには「夢」がありますか？そして、夢に向かっていくワクワク感を持って毎日を過ごしていますか？

一言で「夢」といつても色々な夢があるかもしれませんが。子供の頃に描いた「夢」。大人になってきた人生の目標のような「夢」。

どんな夢に関わらず、ある目標ができてその「夢の実現」に向かう過程で、人は様々な体験をし、色々な感情と闘います。

思いもよらない高い、分厚い壁にぶち当たったり、辛い思いをして「自分には能力がない」とあきらめたり、「お前にはそんな能力はない」と大切な人たちから大反対されて落ち込んだり。

「夢や目標を持たない方が楽だったかもしれない」

そんな風に思ってしまうこともあるかもしれません。

かつての私もそんな体験をしました。小学校の時に憧れた「世界」。

広い世界に出て、「未知の世界」を自分で探求していきたい！ と思ったことがきっかけで「英語」を学ぶことに興味を持ちました。しかし、それは、私の挫折と挑戦の始まりでした。

中学受験に失敗し、憧れだった「英語」は、いつしか一番苦手な教科となり、それからの人生はいつも「第1志望に手が届かず、第2の場所で悔しさをバネに努力を重ねる」というサイクルで回っていました。

そして知らないうちに、「自分は人並みの努力では、本当に目指すところに到達できないぐらい能力が低い」という確固たる信念を長年かけて削り上げていました。強く信念と変わった「劣等感」を持ちながら、何にチャレンジしても最後の最後につまずく35年間。

それが一変したのは、「脳の使い方」を学んだ頃からでした。『脳は、人の能力だけでなく、人生にも大きな影響を与えるぐらい、とても大切な役割を持っている。その脳の使い方を知ることが、人生までも大きく変化させていくことにつながる！』

それまで、自分の自信のなさを補うために沢山の自己啓発本を読んだり、勉強会や講演会に参加したりして、知識や情報はたくさん持っていた私でした。しかし、本当は何も知らなかったという事をその時に思い知らされました。

また同時に、自分の能力に対する、自分がこれまでの人生で作ってきた「勝手な思い込み」というリミッターを外すことによって、人生が大きく変化をし、「本当の夢」が実現していくことを体験しました。そして今、以前の自分とは全く違う人生を歩んでいます。

毎月たくさんの方々との出会い、大阪を中心に東京や名古屋、九州など国内はもちろんのこと、海外へも活動の場を広げつつ、セミナー講師として活動させていただいています。これまで私自身が体験したように、多くの方が人生をどんどん変化させていく姿を拝見させていただき、ワクワクや驚きの連続を体験しています。そして、人間は本当に可能性の塊なのだということを実感しています。

「夢を実現すること」 Ⅱ 「本当に願う人生をデザインし、創っていくこと」

それは誰もがができるはずのこと。

本当に思い通りにデザインし創り上げていくには、まず「脳」のメカニズムを知り、「普通脳」を「ドラマ脳」に変身させて、自分の「脳」をあなたの一番の「夢実現応援団」にしていくこと。

わたし自身が人生体験の中で育ててきた根深い「劣等感」を解放し、「人生を変える脳の使い方」を知り、人生に大きな変化を生み出す「ドリカム脳」を自分自身の味方につけてきた体験をお話ししながら、それぞれのステップを、本書の中で紐解いてお話をしていきたいと思えます。

「それでは今から「ドリカム脳」のトレーニングを始めましょう！」