

ミツルリアの断言法解説

まえがき

休筆宣言したのをきっかけに、今までのブログでの書き込みをまとめる必要があるなと思ってPDFにしました。これ一枚で断言法がわかる内容になってます。細かいところは省いてしまいましたので、気になる方はブログの本編をまた見てみてくださいね。お断りですが、この解説の内容はミツルリア独自のものです、スコットアダムスさんとは一切関係ありません。

第一章 断言法ってなに？

断言法とは、ある方法で文章を1日15回書くと、その内容が実現するという目標達成法です。

スコットアダムスさんの書いた『The Dilbert Future』という本に出たのがきっかけで世に広まりました。ですが当のスコットさんは断言法についてこう説明しています。断言法はスコットさんが考えたアイデアではなく、スコットさんがかつて読んだ本の中に書いてあったものであると。しかもなんていう本だったか本人も覚えていないそうです。

第二章 断言法の方法

ステップ1

目標をはっきりと定めます。

目標がはっきりしないままステップ2に進んでも意味がありません。

ステップ2

A は B である 形式で自分の目標を15回書きます。15回を1セットで1日1セット行います。

例) 私はピューリッツァー賞受賞者である。
私は世界一の漫画家である。
私はグラミー賞受賞のミュージシャンである。

このステップで注意することは A は B である形式をしっかりと守ることです。失敗例としては「私はピューリッツァー賞を受賞したい」と書くと、「受賞したい」と思いつづけることになり、つまりは「(受賞できていないから) 受賞したい」と思い続けることになり、受賞できなくなります。ですから、「(すでに受賞した) 受賞者である」と書かなくてはなりません。

やり方は至って単純な上記2ステップだけです。簡単ですね。

第三章 質疑応答

Q 段階を踏んで断言したほうがいいの？

A いいえ。一番自分が実現したい目標にしてください。達成する方法はわかってなくてもいいんです。

Q 気分が乗らない時は書くのをやめてよいか

A いいです。

Q 断言法を書いた紙は捨ててもいいの？

A いいです。

Q 断言法ってどのくらいであきらめたらいいのですか？

A スコットアダムスさんによれば6ヶ月であきらめるそうですが、それが正式な答えではありません。ただ、6ヶ月も続けようと思うこと、それ自体に何らかの意味があると私は思います。

Q 「お金持ちである」とした方がいいのか具体的に「月収100万円を得る」とした方が叶い易いのかどちらでしょうか？

A この両者でどっちがいいかといえば「お金持ちである」のほうがだと思います。実は月収200万に届くチャンスがあったなんてことに気付けるかもしれませんし。スコットの一連の解説を読むに、目標が実現するまでの過程は、人間の理性では理解出来ないものの様です。ですから常に最終段階を断言したほうがよいと思います。

Q 断言法で叶う人と叶わない人が居るようですが、その違いは何ですか？スコット自身は疑っていても叶うと書いているようですが。

A 目標に意識を集中させているかどうかですね、単純に。疑うか疑わないかとかは問題ではないと思います。

あとがき

断言法でいったん幸せを手にしたら、断言法の勉強を終了する必要があります。私はそれを卒業と呼んでいます。卒業して、こんどは幸せな生活を満喫する人になるのです。幸せを手にしたら、どうぞそれを大事に持ち続けてください。そして、メゲそうになったときは勉強していたころの事を時々思い出してみてください。

断言法を成功させるコツは目標に意識を集中させることです。

私自身断言法が今でも好きですし、最も単純で最も効果のある成功法だと思っています。コメントを寄せてくれたり、スレに書きこんでくださった方。ご協力いただいた皆様に改めて御礼申し上げます。

2012年夏
ミツルリア