

【22_284思考系メルマガ】自分に求めすぎず、『今在るもの』を磨く

〇〇さん

こんにちは！クロガキ(クロ)です。

仕事でも勉強でも、目標を掲げて、目的意識を明確にしながら日々取り組んでいくことは

自身の成長・技量向上に欠かせない意識です。

ですが、それも度を超すと自分の中の理想と現実との葛藤が大きくなり、取り組むこと自体が苦痛になってしまうこともありますね。

それは、僕自身にも経験があることですが

「こうしたい」「こうなりたい」「こうありたい」といったような、自分に『求めるもの』が多くなりすぎると、人はどんどん疲弊していきます。

□

■ 「求めすぎる」のは良くない。『今在るもの』を大事にする

早速今日のメルマガタイトルを回収しに行ってしまいますが(笑)

0⇒1を求める(≡無いところから新たなものを作る)というのは、成功すればその喜びもひとしおです。

ですが、それは裏を返すと成功確率が極めて低く、失敗することが前提になるところです。

そればかりだと、自分の中に小さな成功体験が積みあがっていかないし、やっけていてもしんどくなる一方です。

▼先日のツイート▼

<https://twitter.com/fxrealtradelive/status/1578712686476394497?s=20&t=BHdP4ZrIJGq8g9pr81ivuA>

以前Twitterの方でも、なんとなくお酒片手に呟いた(笑)ものですが

仕事もトレードも、自分に対する要求が大きくなりすぎると、それを満たせない自分に失望感が積もって

どんどん自己肯定感が低下していきます。

これでは、日々の取り組みに前向きになれるはずがないし、逆に「楽な思考」へ逃げたくなる欲求が高まり

本来『稼ぐため』に育むべき『考え方』からどんどん遠ざかっていくことになります。

ですので、ここで少し発想を転換して

『今自分が分かっている(できている)事』をしっかり深掘り・追究していく意識を持つと良いわけです。

要は、自分の中にある原石を、さらに磨く事ですね。

僕の場合、今用いているテクニカルといえば、水平線とMAをひたすら突き詰めている状態であり

今のところ、そこに新たなテクニカルの要素を追究しようといった考えはありません。

なんなら、今のMAを用いたセットアップにも、まだまだ改善の余地があると思っています

それを自分の中で言語体系化し、更に深く検証とテストを行っていかうと考えているところです。

もちろん、新しいテクニカルを知識として学ぶことが悪いわけではありません。

それによって得られる新たな視点が、今後のトレード技術向上に役立つことだってあるはずだからです。

ですが、最初にも言及した通り『0⇒1』を求めすぎ、ちょっと取り組んでは振り出しに戻る、という事を繰り返すのは苦痛が増すだけだし、何より貴重な時間もったいない。

ですから、今自分が分かっている(できている)事をしっかり見つめ

そこを徹底して磨くことに意識を向けていくと、日々の取り組みに大してやる気を維持しやすくなるし

『自分自身を磨く』ことにフォーカスすることで、更に自己肯定感も高まってきます。

そんな意識で、『自分を大事にする』ような取り組み方にも目を向けていくと良いかと思います。