

BE DO HAVE 解説

「Be / Do / Have」は、在り方 → 行動 → 結果の順番を示す、とても本質的な考え方です。自己啓発・心理学・スピリチュアル・コーチングなど、分野を越えて使われています。

結論から一言で。

「Have（結果）」を得たければ、先に「Be（在り方）」を整える」

多くの人は逆をやってしまいます。

① Be（在り方・意識・状態）

Be = 「どんな自分で在るか」

- 安心している自分
- 信頼している自分
- 自分を認めている自分
- 楽しんでいる自分
- 余裕のある自分

これは

- 感情
- 身体感覚
- 無意識の前提
- 信念・セルフイメージ

すべて含みます。

Beは“内側の状態”

Beが自分の軸であり中心なるもの。

② Do（行動・選択）

Do = 「その在り方から自然に出る行動」

- 無理して頑張る行動
- 焦りからの行動
- 不安を埋めるための行動

ではなく、

- 落ち着いた選択
- 自然に湧く行動
- やりたいからやる行動

DoはBeの“結果”として起こる。Beが整うことで手段、舞台は作られていく。

③ Have（結果・現実）

Have = 「現実に手にしているもの」

- お金
- 人間関係
- 仕事
- 健康
- 評価
- 環境
- HaveはDoの積み重ねで生まれる

多くの人がハマる逆パターン

✗ Have → Do → Be

例：

- お金があれば安心できる
- 成功したら自信が持てる
- 認められたら価値を感じられる

これは
「条件付きの在り方」

なので、
一瞬満たされても、また不安が戻ります。

正しい流れ

Be → Do → Have

例：

- 先に安心を感じる
- 先に自分を認める
- 先に信頼を選ぶ

すると：

- 行動が変わる
- 選択が変わる
- 現実が変わる