



ポジティブ脳の特徴

～自己肯定感を高める～

目次

1 幸福度ランキング

2 メンタル面の課題

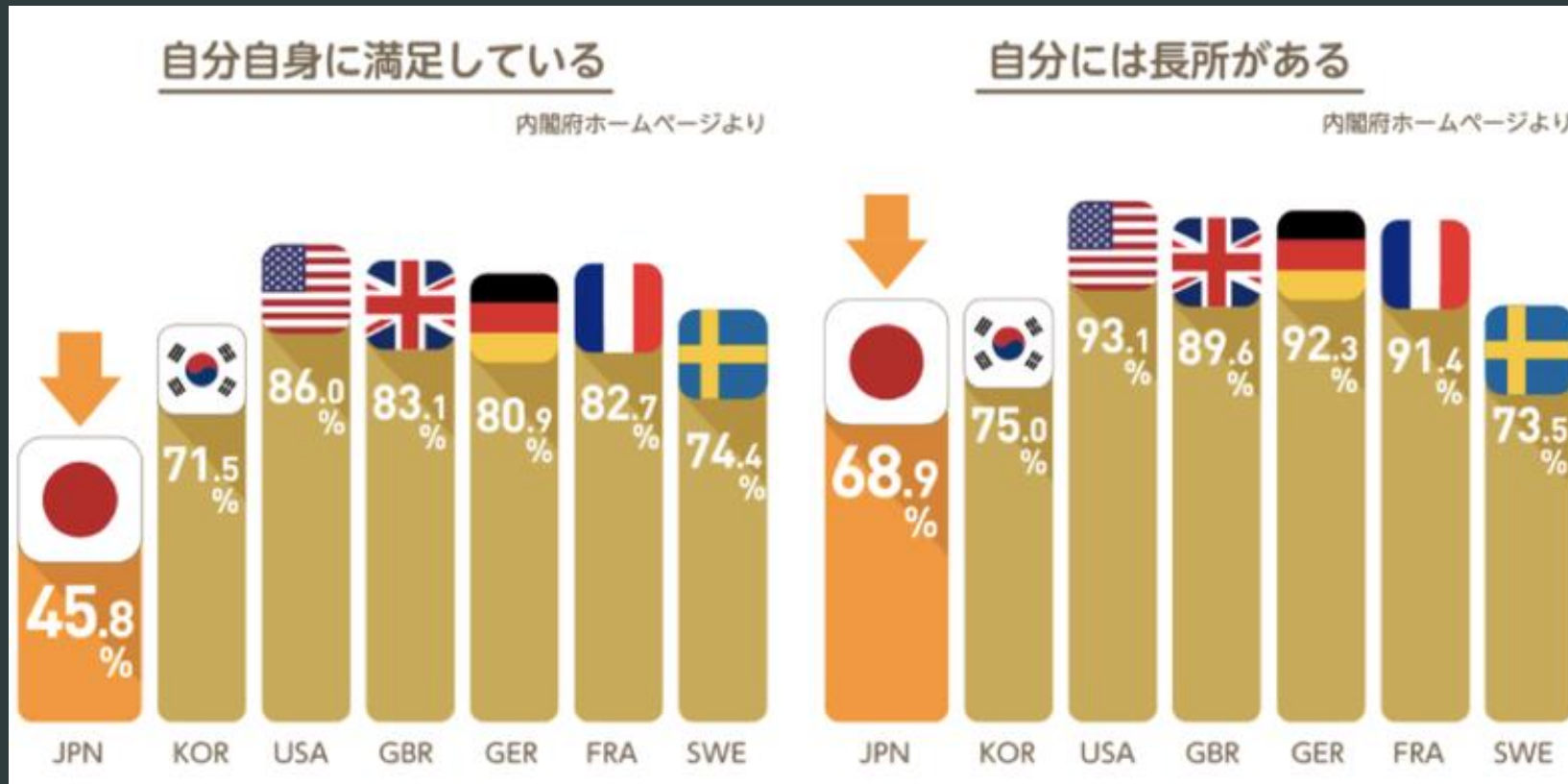
3 改善策と根拠

4 レッスンプラン紹介



世界幸福度ランキング

日本人は、自己肯定感が低いことでも有名である。
世界幸福度ランキングでは、調査国124か国中54位と
経済先進国にも関わらず低い順位となっている。





メンタル面 課題

1. 性格のせいだと思い込んでいる。
2. 思考しすぎてしまう。
3. 自分を責めてしまう。

「性格」の根本的な問題解決！

性格の根本的な問題とは？

根本的な原因は…

役立たない言語の使用

言葉、態度、表情、姿勢など



自らが望まない

ネガティブ状態になる指令を
脳が出すようになる。

※特に間違った指令は、神経から身体への異常ホルモン分泌に繋がる。
ホルモン分泌が円滑に代謝しないことで、
ネガティブな思考・性格となっている。

役立つ言語を使用することで、バランスの取れた円滑な代謝が行われる。

ポジティブ脳になれる。

※ここでは、決して「ネガティブが悪い」という意味ではない。

性格の根本的な問題とは？

「役に立たない言語の使用」

言語＝言葉、態度、表情、姿勢など



モノアミン系神経からのホルモン分泌の異常

(ドーパミン・ノルアドレナリン・アドレナリン・セロトニン・ヒスタミン)



モチベーションの低下・不愛想な対応



トラブル・クレーム（パフォーマンスの低下）

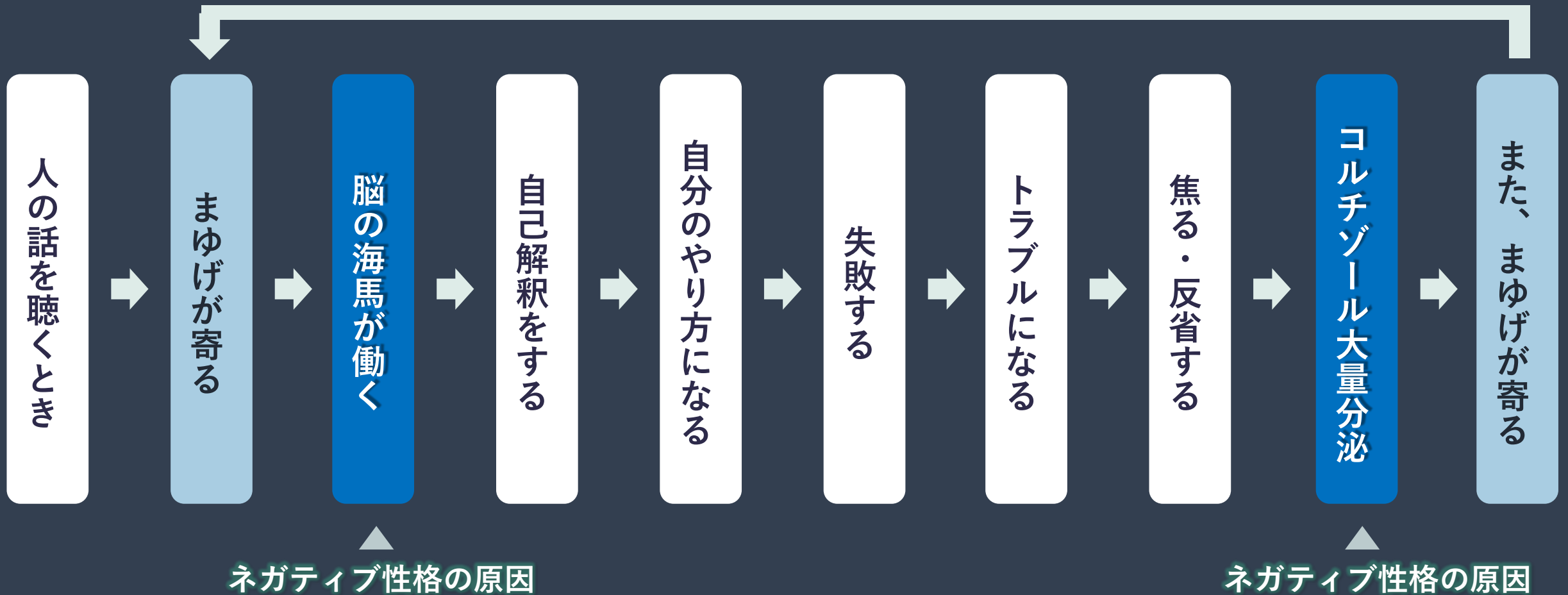


自己肯定感が低くなり、自分の性格だと思い込む



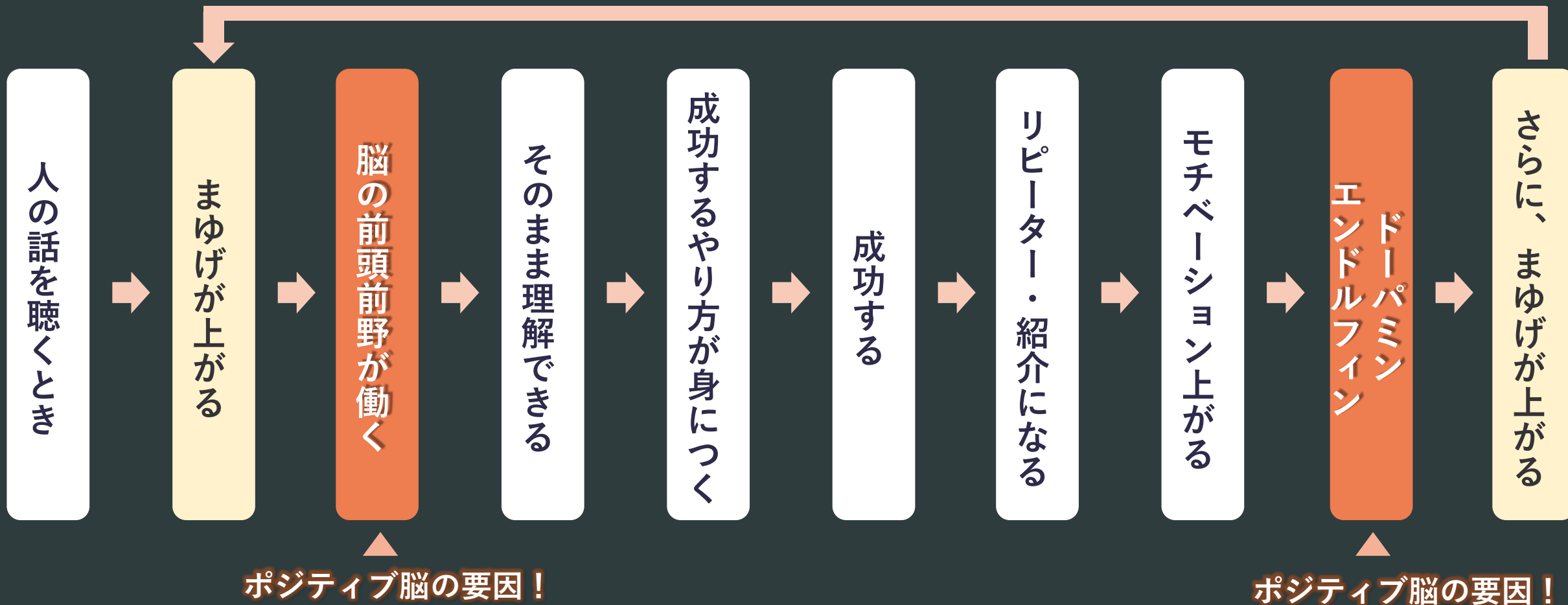
役立たない言語の一つ

役立たない「まゆげ」の使い方



役立つ言語の一つ

役立つ「まゆげ」の使い方



役立つしない言語の一つ

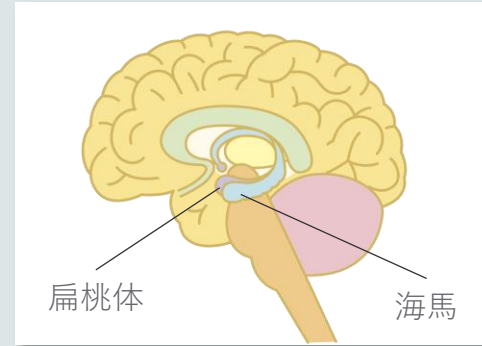
役立つしない「まゆげが寄る」根拠



眉間にシワが寄る



こめかみの筋肉を
引っ張る



扁桃体(感情を司る)
海馬(記憶を司る)が
刺激される。



過去の記憶を引き出し
自己解釈し考え込む。
その結果ミスの連続。
(コルチゾールの分泌)

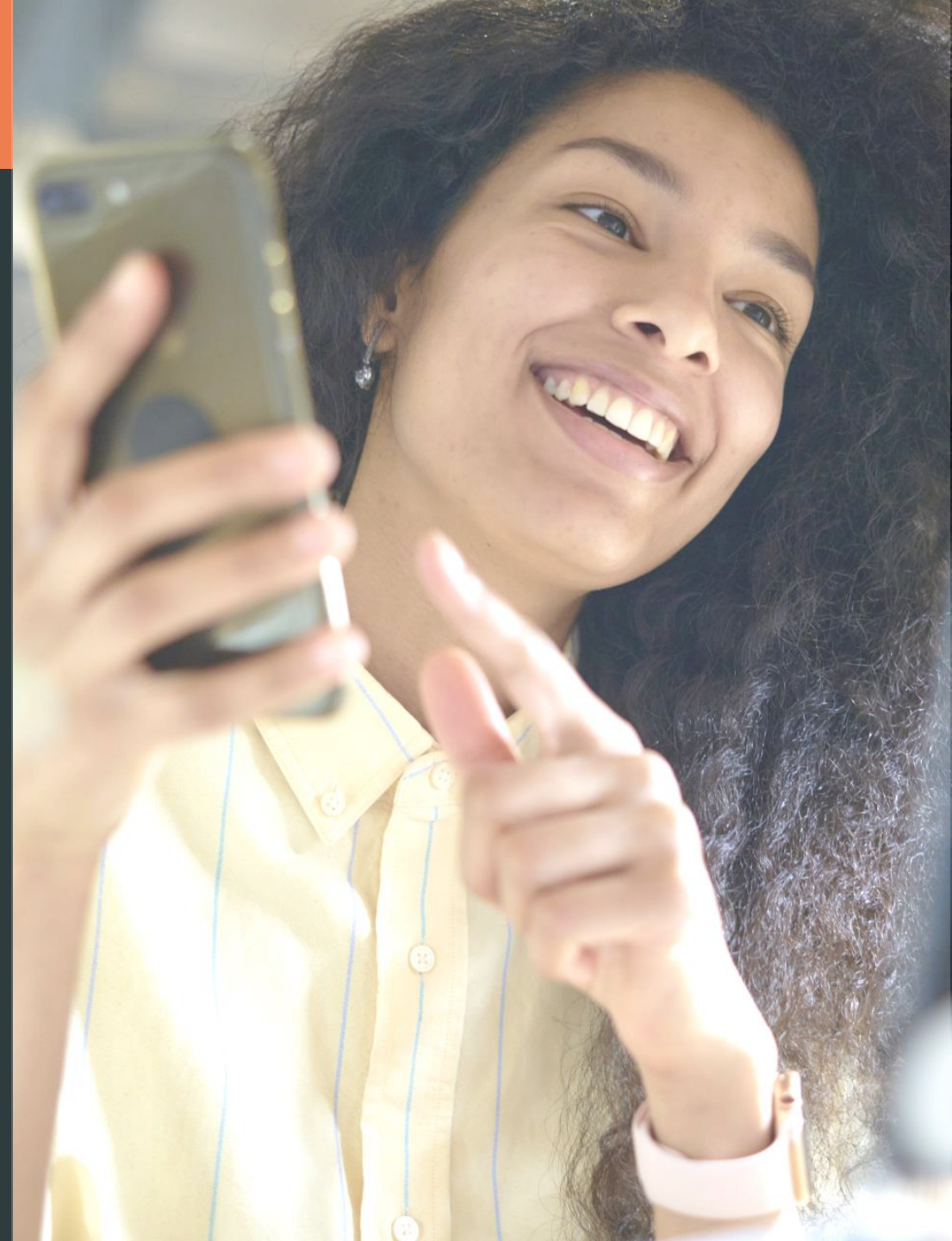
ポジティブ脳の7つの特徴

～すべてが性格のスイッチ～

【7つのテーマ】

- DAY 1 自分軸の形成 (まゆげ)
- DAY 2 自ら元気を引き出す (●●●)
- DAY 3 理解力飛躍的アップ (●●●)
- DAY 4 未来想像力アップ (●●●)
- DAY 5 耐性を身に付ける (●●●)
- DAY 6 自己健康管理 (●●●)
- DAY 7 役立つ言葉 (●●●)

※「●●●」は、特にポイントとなる言語。このポイントに気付く人は少ない。



実績紹介

法人実績

- 法人研修200回以上（2018年以降）
- ハウスメーカー営業マン：1年間の目標数字を3ヶ月で達成
- 内科医・歯科医の先生：スタッフコミュニケーションの指導
- 一部上場企業 管理者研修

スポーツ 選手実績

- オリンピック金メダリスト：世界24位→1位
- プロ野球選手：3軍→2軍
- 相撲：十両→前頭
- プロバスケットチーム：リーグ残留
- ジェットスキー：日本一

個人実績

- 保険業経営者 ※昨年度比売上400%
- 女性経営者：10年計画を1年半で達成し、東京進出
- 元ソニー生命日本一TOT営業マン メンター
- コーチングで活躍：独立後3ヶ月で売上月160万達成
- 登校拒否のお子様が、学校に行き始めた

申し込みの流れ

レッスン 詳細

- コンテンツ提供：7回
- 対面ORオンライン研修6回（45～60分）
- フォロー相談7回（30分）
- 期間：4～12カ月（3～7週間に一度のペース）

ヒヤリング

レッスン
説明

申し込み

レッスン日
確定

レッスン
スタート

ヒヤリングでは、個人の課題についてと自らが望む状態を明確にしていきます。

ありがとうございました。

【問い合わせ先】

メールアドレス info@watashi-me.jp

Webサイト <https://watashi-me.jp/>

法人

LINE アカウント

