

「決める自信」が自然と身につく！

自分にやさしい行動術

ACT（アクト）メソッド ベーシックプログラム

もう、自分にガッカリするのはやめませんか？

「自分にやさしい行動術」

ACT（アクト）メソッドの特徴

- ▶ 「潜在意識」の本音を聞いて自分にやさしくするから、自分を責めてしまうことがなく、ムリなく自然な行動をとれる
- ▶ 1日5分「紙一枚」書くだけだから、誰でも続けられて書くことで自分を客観視できるから、自分のこともよくわかる
- ▶ 自分で決めた「小さな達成」が毎日積み上がっていくから、「できる！」自信と自己決定感が積み上がる
- ▶ 脳科学・認知科学などの理論を元に構築されている理論だからどんな問題・状況に対してもブレずに答えを出せる
- ▶ 本質がシンプルなメソッドに落とし込まれているから、仕事・生活・家庭など、日常の色々なシーンに応用が効く

「自分にやさしい行動術」 ベーシックプログラムで学べること

構成：

- ・全4回、計8時間の講義プログラム
- ・グループで実践する「1週間チャレンジ」での実践サポート
- ・特典：Udemy（ユーデミー）講座「できる化思考」
講座1つ（1時間半）を無料で受講可能

内容：

1. なぜ「やろうとしてもできない」のか？

- ▶ 「行動＝思考」で潜在意識を理解する
- ▶ 現代人にたりない「〇〇ている」感覚とは？
- ▶ 1日5分で理想実現「ACT（アクト）一枚」の書き方

2. 「自分にやさしく」するためのポイントとは？

- ▶ 基本原理「共振・共鳴の法則/振り子の法則/初期条件の法則」
- ▶ 自分にやさしい、自然な行動を実現する3ステップ
- ▶ なぜ「すぐ寝る/やめる/あきらめる」でOKなのか？

3. 仕事術 × 「自分にやさしい行動術」で理想を実現する

- ▶ ソニーの異端児から学ぶ「倍速見積もり仕事術」
- ▶ なぜ、自由に働くサイボウズ社員はこの”口ぐせ”を使うのか？
- ▶ 20倍の成果を出す”日々のタスク管理”と”中長期プランニング”

4. なぜ、今こそ「ワンダー」なのか？

- ▶ なぜ人生100年時代こそ「学び方」を磨くべきなのか？
- ▶ 自分にやさしい行動術で達成される「ワンダリング」とは？
- ▶ あなたが「ワンダーする」ことで実現できる理想とは？