

**仕事の不安や焦り・周りとの比較でモヤモヤしている
いつも同じで退屈な毎日を変えたい方へ**

**1日5分「紙一枚」書くだけ！
毎日が「できた！」手応えで充実し、
自分だけの自信と自己肯定感が積み上がる！**

すぐ寝る！やめる！あきらめる！

自分にやさしい行動術

ACT（アクト）メソッド

もう、自分にガッカリするのはやめませんか？

こんな悩みはありませんか？

- 仕事の不安や焦りで毎日モヤモヤしている
- 何不自由ないが、つまらない毎日に退屈している
- 「夢・目標・やりたいこと」が見つからない

- 行動しようと思っているのに、なかなかできない
- 思ったよりも行動できない自分を責めてしまう
- 何かやらなきゃと思っても、やりたいことがない
- 「やらなきゃいけないこと」がたくさんあるのに、全く減ってない感じがする

- 本やセミナー学んでも身につかず、成果が出ない

- 周りの人と比べて自信がない
- 頑張っているのに、周りと比べて変化がない
- これといった強みが見つからず、特徴がない

- なにか言われるんじゃないかと反応が気になり、
本当に伝えたいことを言えない
- 言いたいことがあるのに、当たり障りの無いことを
言ってしまい、現実が何も変わらない

- 一人でいることが多く、寂しくはないけど、
毎日をなんとなく生きている
- みんなの中にいるのに、どこか寂しさを感じている

これら悩みにどれか一つでも当てはまる場合は、
「行動のやり方」を変えてみるといいかもしれません。

実際に、ACT（アクト）メソッドで行動のやり方を変えてみる
と・・・？

行動を変えて起こった変化

- ☑ 不安や焦りがなくなり、メンタルが安定した
- ☑ 任される仕事が増え、昇進に繋がり、収入が上がった
- ☑ ストレスなく周りのために自然と行動できるようになり、
みんなとのつながりが増えた
- ☑ 仕事が片付いていくのがわかる
- ☑ ちゃんと仕事が進んでいる達成感・満足感・充実感を
毎日得られるようになった

- ☑ 仕事が充実し忙しくなったのに、家族との時間も増えた

- ☑ コミュニケーションで楽しくいられるようになった
- ☑ 不必要なつながりが減り、ラクにいられる状況が増えた
- ☑ 強みがなかった自分でも、自分の力を発揮できる環境をつくれるようになった
- ☑ 自己肯定感が上がり「夢・目標・やりたいこと」がなくても大丈夫だと思えるようになった
- ☑ 心の底から達成したい「志」が見つかった

なぜ、そんな変化が生まれるのか？それは、ACT（アクト）メソッドが、次の特徴を持つからです。

ACT（アクト）メソッドの特徴

- ▶ 1日5分「紙一枚」書くだけだから、誰でも続けられる
- ▶ 脳科学・認知科学などの理論を元にしていて、どんな状況でもブレずに答えを出せる
- ▶ 本質をシンプルなメソッドに落とし込んでいるから、日常の色々なシーンに応用が効く
- ▶ 「潜在意識」の本音を聞いて自分にやさしくするから、ムリなく自然な行動をとれる
- ▶ 自分で決めて小さな達成を積み上げるから、「できた！」の自信と自己肯定感が積み上がる

これらの変化がある、ACT（アクト）メソッドの基幹プログラムのエッセンスを無料で公開します！

ACT (アクト) メソッド 特別プログラムで学べること

- ▶ なぜ「やろうとしてもできない」のか？
- ▶ 意識のピラミッドとは？
- ▶ 「行動＝思考」で潜在意識を理解する
- ▶ 「味わい力」が潜在意識の力を引き出す

- ▶ 人は行動の条件式「 $\bigcirc + \triangle < \square$ 」を満たすように生きる

- ▶ 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？

- ▶ 理想を実現する「ACT (アクト)」の3ステップ
- ▶ 1日5分で理想実現「ACT (アクト) 一枚」の書き方

- ▶ 「エリア51」自分をラクにする考え方
- ▶ 20倍の成果を出す仕事術