

$$\text{「成果」} = \text{「商品」} \times \text{「環境」} \times \text{「やる気」}$$

$$+\infty > \text{「やる気」} > -\infty$$

名 称	周 波 数	特 徴
1 ベータ波	14~26 Hz	緊張や不安、いらいらのときの脳の活動状態を反映する波形
2 アルファ波		
ファストα	12~14 Hz	緊張した意識集中状態で、あまりゆとりがないときの波形
ミッドα	9~12 Hz	緊張の無いリラックスした状態で意識が集中しており、頭が冴えている
スローα	8~9 Hz	休息する方向に集中し、意識が低下する
3 シータ波	4~8 Hz	浅い睡眠のときに表れ、意識が働かない
4 デルタ波	0.4~4 Hz	深い睡眠状態であらわれ、無意識状態

リラックスすると

・鰐本先生・・苦悩している間にはアイデアは浮かばず、ホッとした瞬間に出る事がある

・船井先生・・θ波が出ている
(超能力者)

アルファ波強化の方法

心身のリラクゼーションと意識集中が基礎になります

- 趣味に没頭

音楽・絵画・スポーツなどに熱中

続けられる＝才能

- 意識集中練習

東 洋： ヨガ、禅などの瞑想法 練習方法が合理的でないために習得するまでに時間がかかる。修得できれば効果は大きい。

ヨーロッパ： 自律訓練法 本来は病氣治療法、健康な人は能力開発に利用（手のひらの温感、おなかの温感、額の涼感）

アメリカ： バイオフィードバック エレクトロニクス装置で体の生理的な変化を電氣的にとらえ、リラックスした意識集中状態に誘導

心と体がリラックスしたら、

1、体の微妙な感じを掴む練習・アルファ波が出ているときは実感できる

手のひらの温感： 血液循環が良くなり、手のひらが暖かく感じてきます。

おなかの温感： 内臓の働きが健康でリズムカルになり、おなか暖かく感じてきます。

額の涼感： 眉間が感覚敏感になり、独特の感じがしてきます。

2、これらの感じが掴めたら：条件反射の形成、

心の中で「気持ちが落ち着いている。気持ちがとても落ち着いている」と、自分に言い聞かせる。イメージを添えるといい。

3、覚醒自己暗示を試みる、

中和公式：「~~~~~は気にならない」、「~~~~~は何でもない」

節制公式：「~~~~~しないでいられる」

強化公式：「もっと~~~~~できる」、「本来~~~~~なのだ」

目覚めのコントロール：目頃見慣れた時計をイメージし、その時計の針を朝目覚めたい時刻に合わせ、心の中で「これは私が目覚める時刻です。この時刻に、私は気持ち良く目覚めます」と、自分に言い聞かせながら眠りにつく。

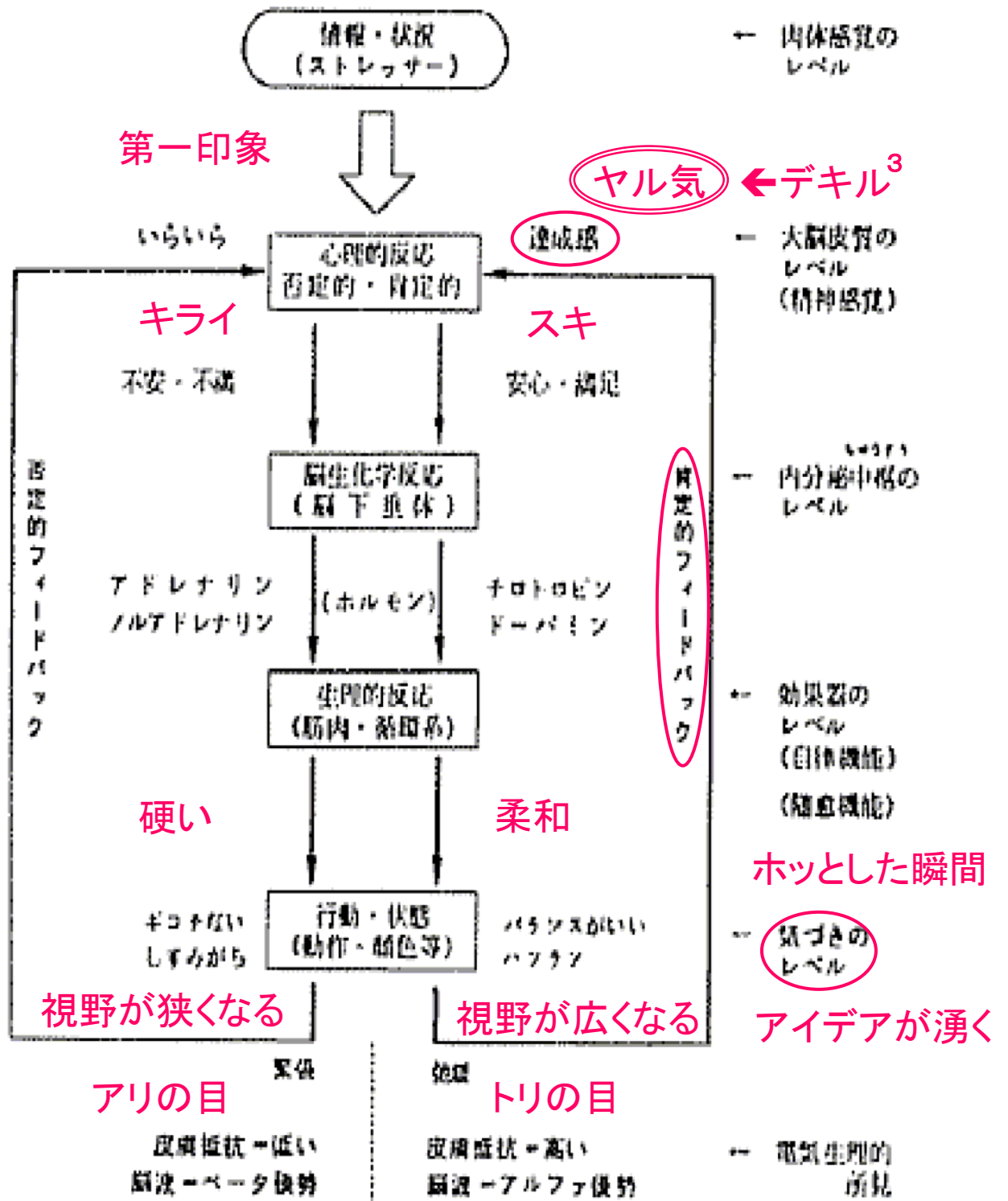
エミール・クーエの自己暗示：アルファ状態で

「毎日に、私はあらゆる面で良くなる。ますます良くなる」、

「毎日に、私の~~~~~は良くなる。ますます良くなる」と、自分に言い聞かせながら眠りにつく。



毎日、一つ良かった事を反芻して終る・・手帳に◎！



- チャレンジ、期待感: チロトロピン
- 満足感、感謝: ドーパミン
- 興味、好奇心: コルチコトロピン
- 感動: β -エンドルフィン
- 不安感: アドレナリン
- 不満感: ノルアドレナリン

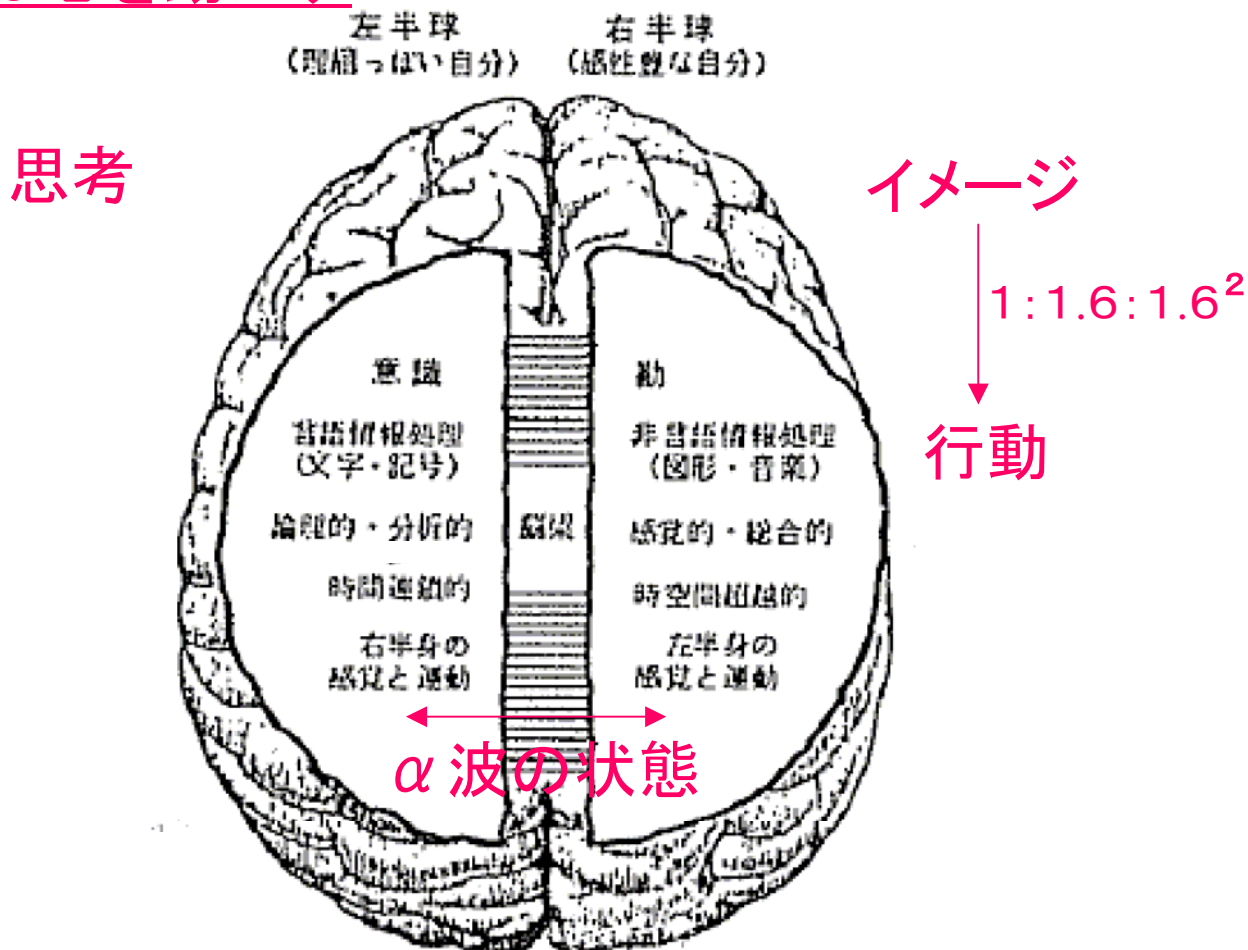
SP案件(気配)・・・アイデア・楽しい
 PP案件(見込)・・・ライバル・不安

SP案件数 > PP案件数

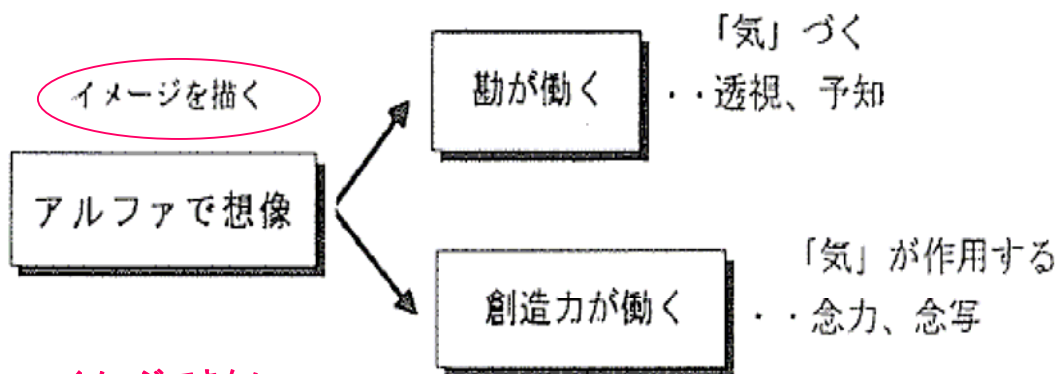


よかった事を聞く！

形は心を動かす



理論を積重ねても歴史にはならない。実践のみが歴史となる。



イメージできない

スナーラ法

コツコツ、ジワジワ、イキイキ、タンタン

- 1 アイディア
- 2 意欲
- 3 技能発揮

【変革】

自分を変え
やり方を変え
リズムを変えよう

MMQC: 事例を紹介
やり方を変える → **小道具を工夫** → 「壁」突破!

Enjoy & Fun