

一瞬にしてネガティブな感情を ポジティブに変える方法

「一度習得すれば一生使えます！」



簡単だけど効果は絶大！
海外大手企業で研修として実施。
自分に使えるだけじゃない。
家族・友人・恋人やお客様にも使えます！

幸せになれる自信がない女性の人生を好転させる魂の総合プロデューサー

マインドック 代表・鈴木栄美子

URL: <https://www.bestmindoc.com/>

目次

はじめに	2
監修者紹介	4
人は感情によって動く.....	6
会社員にとって最高の職場とは	8
ガンの治療でも活躍する方法.....	10
対人関係のネガティブな感情をポジティブに変える方法.....	12
自分が TOP の自営業者や社長こそ忘れてはいけないこと.....	15
全員から好かれないのはあなたのせいじゃない.....	17
自営業者にとって最高の職場とは.....	19
イチローもやっている自分自身を最高の状態にするおまじない	21
いつでもどこでも誰にも知られずに最高の状態なるスタッキングアンカー	23
スタンディングアンカーを体験したお客様の声	27
感想をお待ちしております	29

はじめに

はじめまして。2001年に独立して女一人で経営を続けてきた鈴木です。

会社でお勤めしていても独立起業しても副業で頑張っている、対人関係や苦手な仕事で落ち込むことがいっぱいありますよね。

つまり、毎日落ち込むのに毎日復活しないと仕事が続かないということ。これは個人事業主も会社員だって同じです。

さて、あなたは、
「ちょっと言い争いをしてしまって気分が良くない」
「嫌味を言われてポジティブが出ない」
「お客様に怒られて落ち込んでいる」 などなど。

気持ちが落ち込んで、その後の仕事に影響が出てしまった事がありますか？

私は、よくあります。このようなことは誰にでもあることです。

トラブルは避けて通れないし、それどころか、向上心があって真面目で努力している人ほど予期しないトラブルや自己嫌悪に直面します。

気分が落ち込むと抵抗力も落ちます。そのせいで、体調が崩れたり集中力がなくなったりします。

これって、本当に困りますよね。

日々の仕事はできる人ほど仕事が多くなりますから、落ち込んでいるヒマはありません。

そこで、明るい気持ちで元気にバリバリ毎日を過ごしたいあなた

に、簡単なモチベーションアップ方法をお伝えします。

この方法は、習得するのが簡単な上に、一度身につけると一生使えるという優れたものです。

ヒューレッドパッカードやGMやアクサ生命なども取り入れている方法ですから、効果も実証済みです。

「え～。本当？」と、ちょっと怪しい気がしているあなた。
まあ、読んでみてから考えてください。

監修者紹介

幸せになれる自信がない女性に
「思考・感情・本能」のバランスを整
える事で人生を好転させる魂の総合プ
ロデューサー

【主な資格】

アメリカ NLP 協会認定 NLP トレーナー
AIP 認定 NLP マスタープラクティショナー
米国催眠療法協会認定催眠療法士



無類の猫好き・海好き。明るく親しみやすい性格だが、両親からの虐待により周囲と馴染めない子供時代を過ごした過去を持つ。

小学校時代に1冊の本をキッカケに、自分で自分を変えられると気づいたのが最初の変化。

その結果、高校時代は会員500名を超えるサークルの2代目東京TOPとして活動。大学時代に世界的ベストセラー作家をアメリカから日本に招聘して講演会を開催と活動範囲を広げる。

『聖なる予言』『ザ・シークレット』などの翻訳で有名な山川夫妻の自宅で交流するなどスピリチュアルな世界も探求。日本トランスパーソナル学会で講演など精神哲学の場で活躍。

その中で出会ったNLP（神経言語プログラミング）により、幼少期からのトラウマを解消。その後も数多くの心理学や海外のキリスト教秘教などを学び、スピリチュアルな世界と現実世界を融合させた独自理論を発展させる。

2001年1月に自分と同じように辛い思いをしている人の力になれる仕事がしたいと、コーチング・カウンセリングを事業で独立。

2003年にNLP トレーナー資格を取得。

これまででコーチング・カウンセリング・セミナー・研修等の受講者は延3万人以上。

2010年ごろより経営コンサルタントとしても活動し、こちらも高い評価を得ている。

クライアントからは、「感情や環境、自分では気づけない意思や願望などを的確に察し、魂レベルに寄り添ってくれる」というコメントが寄せられファンも多い。

幸せな人生を生きる女性で地球を満たすことをビジョンに日々活動中。

フジテレビ、日本テレビ、フジサンケイビジネスアイ、雑誌などメディア出演多数。

【座右の銘】

神よ、与えたまえ。

変えられることを変える勇気と、変えられないことを受け入れる冷静さを。

そして、その違いを識別する智慧を。

【コンサル・企業研修実績】

オリックス生命保険株式会社 シティバンク・エヌ・エイ ドコモシステムズ株式会社 寺島建設株式会社 株式会社シエナホームデザイン 株式会社村松工務店 央2株式会社 有限会社鈴木水道 富山市八尾山田商工会 東京商工会議所 日本政策金融公庫 常陽産業研究所 長野県労働金庫 足利銀行株式 水戸西ロータリークラブ その他

人は感情によって動く

人は、感情によって動く動物です。
それは、あなたも私も、あなたの友人も家族も会社の人々も同じです。

当然ですが、私たちにはやりたいと思う事と、やりたくない事があります。それを認めてあげてください。

「人間は考える葦である」
とパスカルという人が大昔に言いましたけど。
しかし、日々私たちは感情で生きているのです。
そこをまずしっかり理解しましょう。

私たち人間は、感情の渦（うず）の中で生きているからこそ、いくら理性で生きろと言われても、結局感情を軸にしか行動できないのです。

つまり、ここで言いたいのは、ポジティブに生活をするには自分の感情を大事に扱っていただきたいということです。

では、自分の感情をどうすればポジティブにできるのかということになります。

それは「高いモチベーション」が保てれば良いのです。

ポジティブであれば、いつもすばらしい仕事ができるでしょうし、楽しく毎日が過ごせます。

「簡単に言うけど、そんなことができたら今ごろ苦労してないよ！」

まあまあ、落ち着いてください。お怒りの気持ちも良く分かります。 7

実はモチベーションを引き出すやり方があるのです。それも簡単なのが。

それをすれば効果てきめんです。

世界中で証明されている方法ですから、大丈夫です。

騙されたと思って続きを読んでくださいませ。

会社員にとって最高の職場とは

突然ですが、会社員が転職する最大の原因は何かご存知ですか？
能力不足？会社が遠い？英語ができないから？仕事が合わないから？

いいえ、一番の問題は『人間関係』です。

リクルートの調査でも10位までの理由のうち、3つが人間関係でした。

1位	上司との人間関係	17パーセント
7位	社長がワンマン	7パーセント
8位	同僚、先輩、後輩との人間関係	6パーセント

9位の「社風が合わない」の中にも人間関係が入っているとすると、合計36パーセントもの人が人間関係で仕事を辞めています。

「会社員の働きやすい環境とはどんなところか？」という疑問が浮かんできますよね。その答えは単純明快です。

「転職する原因が少ない職場」ということになります。
つまり、「人間関係の良い会社」ということです。

正直な話、会社で最も神経を使うのは、業務内容や仕事自体ではなく、社内の人間関係だそうです。

あなたもきっと心当たりがあるでしょう。

- 「〇〇君とは、相性が合わない」
- 「もっと仕事に見合った給与が欲しい！」
- 「部下がまったく言うことを聞いてくれない」
- 「趣旨を説明したのに伝わってない」

というところで頭を悩ませている人のいかに多いことか！

事実、急成長している会社、常に安定した収益を得ている会社、優れたホスピタリティを提供している会社など今注目の企業は社内の人間関係を円滑にするべく、心血を注いで工夫に工夫を重ねています。

でも、
それでもすべての人間関係が上手くいくわけではありません。

人間ですから、どうしても好き嫌いが出ますし、同じ発言をしても喜ぶ人と怒る人に分けられたりします。

よく「自分と自分の未来は変えられるが他人と自分の過去は変えられない」と言われます。

なので、他人があなたの発言をどのように受け取るか、言い方を工夫したりして少しでも良くすることはできても全てはコントロールできません。

だから、自分の機嫌は自分で取らないと、どの会社に勤めても嫌なことが付いて回ります。

そこで、『一瞬にしてネガティブな感情をポジティブに変える方法』を知っていれば、あなたの毎日が嫌なことが起きないハッピーな毎日になります。

実際は『起きない』わけではなく、あなたの脳内で『気にならなくなる』または『興味深い経験』に書き換わるのですが、ネガティブな感情に支配されることがなくなりますからハッピーになることは請け負います。

ガンの治療でも活躍する方法

この方法は病気の治療にも使われています。

例えば、あなたがいつもお客様から叱られているとしましょう。あなたは「私って、なんてダメなヤツなのだろう。」と家に帰ってボヤいているかもしれません。こういう人が、次の日職場で急に高いパフォーマンスを出せると思いますか？それはあり得ませんよね。

感情を害したあなたは、後ろ向きになってしまっただけでさらに仕事をしなくなりますから、お客さんにも「できません」「やりません」と言って怒らせてしまうかもしれません。そうして、不のスパイラルにはまってしまうでしょう。

でも、そういう自分の気持ちをすぐに消すことができ、ポジティブにする方法があります。

気分が落ち込んでいたときに、その気持ちの色や形、大きさ、感触といったものをイメージして行って、それぞれを変化させて、最後には消していくのです。

「明日会社に行きたくないなあ」
「この仕事、失敗したらどうしよう」
「あのお客様、苦手なのよね」

このような時に、多くのストレスをイメージ化して小さくするのは、逆に、良い気分のときは、それを増幅することもできます。

実際、近年流行の代替医療での分野で、頭の中にイメージを描き、そのイメージをどんどん小さくすることで病気を治す研究が本格的に行われています。

ガンにかかった患者さんが、体内の白血球がガン細胞を破壊して

いるところをイメージすることで、実際にガンを克服できるケースが報告されています。

また、医師から不治の病と診断された方が、笑うことで免疫力を高めて、それによって病気を治すことができるという話はよく聞きますよね。

このように、病気の治療に使われているほどですから、イメージで感情をポジティブに変化させることが大切なのをお分かりいただけると嬉しいです。

対人関係のネガティブな感情をポジティブに変える方法

【事例A】

●がガイドで○がクライアントとして読んでください。

●「今のあなたの精神的ダメージのひどさは、10点満点でいうと何点ぐらいですか？」

○「10点満点です」

●「今のあなたのそのダメージはどのぐらいの大きさとどんな形ですか？」

○「直径2メートルの球です」

●「その2メートルの大きさを一気に直径3センチにしてみましよう。何点ぐらいになりましたか？」

○「う～む、5点になりました。」

●「その直径3センチの球の色は何色ですか？」

○「暗い赤です」

●「では、色を白くて温かなクリーム色に変えてください」

○「なんだか身体が楽になりました」

●「3センチをさらに直径1センチにします。何点ですか？」

○「1点より低く0点になりました。ポジティブが出てきました！」

【事例B】

「P課長の大声が聞こえるだけでイヤでヤでしょうがない。吐き気がする」と言っていた女性に試した方法です。

●「P課長の顔を思い出して、そのP課長の顔に可愛いピンクの枠をつけて。さあ、P課長の顔にマジックで落書きをしてみて、頬に丸とか、ちょび髭なんかもいいよね。髪の毛にはウサギの耳なんかつけちゃって。そのまま、好きなだけ笑える顔に変えてください」

○（最初はゆがんでいた彼女の顔が、だんだん普通になってきました。）

●「じゃあ、その笑える顔のP課長に何か元気な子供っぽい音楽か

P 課長が変に見える音楽をつけて、P 課長に音楽に合わせて踊ってもらいましょうか？」

○（彼女が笑い出しました。）

少し時間をおいてから、

●「P 課長の大きな声を思い出して」

○「思い出せるけど、思い出すと笑いそうになります。もう大丈夫です。」

と、こんな感じです。

「え～っ、そんなんで実際にすぐ元気になるものなの？ちょっと信じられないなあ」

うーむ、こればかりは実際にやってみないと分からないかもしれませんね。

今紹介した以外にも、色や形、におい、味等のイメージを変えることで精神的ダメージを軽減させ、ポジティブを復活させていくことができます。

先日もセミナーでポジティブの点数がマイナス 8 だった人が、終了することにはポジティブプラス 5 になっていました。

あまりの簡単さに、本人が不思議そうな顔をしていました。

顔写真が撮影するのを忘れました。お見せできなくて残念です（笑）。

私が主催する NLP プラクティショナーコースでは、こういった五感をコントロールして落ち込んだときにすぐ復活できる方法やさらにモチベーションを高める方法を演習して解説しています。

他にもディズニー帝国を作る戦略をスキル化したものなど多数のスキルを使えるように教えます。

成功者のモデリング技術・現代の魔法・脳の使用説明書・違いを生み出す違いを構築する方法など多くの異名をとるNLP。私が受講した4つの団体のNLPをコンバージョンしてプラクティショナーコースを行いますので、受講後に他団体のNLPマスターコースの受講も可能です。

受講後に発行される認定証はNLP協会として最初にできた米国NLP協会から発行していますから自信をもってコーチングやカウンセリング、コンサルティングができます。

自分が TOP の自営業者や社長こそ忘れてはいけないこと

上下関係があれば下の方はあなたから指示があったら「はい」といってやります。

しかし、その返事に心がこもっている時と、こもっていない時があります。

つまり、ここで言いたいのは、お客様や仕事仲間と気持ち良い関係を築き上げたいなら彼らの感情を大事に扱っていただきたいということです。

では、気持ち良い関係を築きたいと思っているのに、なぜ上手くいかないのか？

相手の感情に配慮しているつもりなのに、なぜ反発されるのか？ということを解説しますね。

それは、お互いの感覚や解釈の違いに気が付かないからです。

日本は島国なうえに日本語で言語が統一されているので「日本人なら〇〇と考えるはず」が通りやすい国です。

家族はだいたい同じような価値観だし友人知人も同じような価値観で行動も似通っています。

ですので、自分と違う感覚や解釈に戸惑う経験が少ないので「自分と他人の意見が違う」という経験に慣れていません。

しかし、同じ日本人でも個人の経験は違うし経験の解釈も違います。

ですから、何を言われたら不快なのか、または嬉しいと感じるのかに差が出ます。

そこをいつい忘れて対応しているので気持ち良い関係が築けません。

ですので、コミュニケーションの1ステップ目は
「私は相手のことはわからない。相手も私のことがわからない」
と考えて対応することです。

お互いに「わかりあう」＝「理解」に向かって進むのが第一歩です。

全員から好かれないのはあなたのせいじゃない

理解しようとする前に、まず衝撃的な事実をお教えしますね。

会った瞬間にあなたを嫌いと感じる人が6%います。

人の第一印象はなかなか変えづらいので約20人に1人からは最初から良い感情をもって接してもらえないと覚えておきましょう。

長くビジネスをしていると一定数のクレームをいただきます。そんな時、クレームが6%以下ならあなたの対応に問題はありません。一定数のクレーマーはどうしても発生するからです。

よく独立や副業の相談にのると「嫌われそうで怖い」「目立つと嫌味を言われそうで目立ちたくない」という相談者さんがいらっしやいますが、6%の人からはどうしても嫌われます。あきらめてください（笑）。

他にも『2:6:2の法則』と言われる人間関係の法則もあります。これは全体の20%はあなたに好意的で20%はあなたに否定的で残りの60%はどちらにでもなる日和見（ひよりみ）な人であるという法則です。

なので、好意的な20%の人と交流して60%の日和見な人とまあまあな関係を構築できれば人間関係において、ほぼパーフェクトと覚えておいてくださいね。

なお、この好意的な人に素早く好かれ日和見な人にも好かれる方法は

『90秒で相手から好かれるセミナー』というフジテレビ、日本テレビで取り上げられたセミナーでお伝えしています。

『90秒で相手から好かれるセミナー』でお伝えするノウハウはす

ごく強力です。口下手でも無口でも誰でも使えますし、このノウハウは仕事だけでなく恋愛でもモテますし、海外でも使えます。

このレポートは、『一瞬にしてネガティブな感情をポジティブに変える方法』が主題なので、『90秒で相手から好かれるセミナー』の内容は書きません。

知りたい人はお知らせのメールやLINEで『90秒で相手から好かれるセミナー』が独習できる動画を販売しているので購入して活用してくださいね。

<https://bestmindoc.com/lp/communication/>

自営業者にとって最高の職場とは

さて、自営になって一番ネガティブな感情が湧き上がってくるのは、将来への不安でしょう。

- 「予想していたように売上があがらない」
- 「経費ばかりが出ていき貯金がみるみる減っていく」
- 「問い合わせがあったから真剣に返事したのに返信がない」
- 「お客様がクレーマーだった」
- 「明日提出の企画書を印刷していたらインクが切れた」

ありとあらゆるトラブルが来るので不安になるなど言うほうが無理です。

でも、不安だからと何もしないわけにはいきません。
『ネガティブな感情をポジティブに変える』ことは必須です。

会社員なら少しぐらいポジティブでないことがあっても給与がもらえますが、自営業の辛いところは結果がすべてだということです。

ポジティブでないから作業をしない。ポジティブでないからセールスしない。ポジティブでないから集客しない。

こんなことを続けていたら不安が現実化してしまいます。

だから、ポジティブな感情に切り替えて行動していくしかありません。

将来の不安と引き換えに、会社員では得られない収入や時間の自由が手に入る可能性があるのが自営業です。

ですから『一瞬にしてネガティブな感情をポジティブに変える方法』は会社員に大切であるとともに自営業者にとっても本当に大切な技術なのです。

ぜひ『一瞬にしてネガティブな感情をポジティブに変える方法』を
身に付けてください。

あなたの富と繁栄にポジティブな感情を保ち心の安定を保つこと
は必須ですからね。

イチローもやっている自分自身を最高の状態にするおまじない

では行きます。

たとえば、不安でポジティブでないあなたがいるとします。
思うように仕事が進まずお客様からガミガミ言われ意気消沈して
いる。

入金をチェックしたら月末なのに未入金が多い。
新規集客の数も遅々として増えてない。

そういうあなたに一瞬にして自信を持たせ、最高のパフォーマンスを出してもらうことができるとしたら興味ありますか？

「そりゃありますよ」ですよ。

では、お教えします。

それには、あるおまじないをするだけです。

簡単に言うと、あなたの身体に合図を送ることで、心や脳を刺激して最高の状態を思い出させる方法です。

「よし、今から仕事だぞ！」

というようにときに、あらかじめ決めておいた合図をすると、かつて経験した最高の気分を引き出せるようにするのです。

人前で大事なプレゼンをする時や、重要な仕事を仕上げなければいけない時にその合図を行うと、心はそれに反応して瞬時に最高の精神状態を作り出すことができる。そのようにさせるのです。

例えば、お相撲さんが、大事な一番の前に、顔や胸を叩いて気合い

を入れます。あれのことです。

顔や胸を叩くことで自分自身に合図をし、集中力を高め、最高の状態にしているのです。

それ以外にも、スキーの選手が、スタート前にスキー板でバンバンと地面を踏んだり、野球選手がウォーミングアップで、バットを振り回したり、ピョンピョン跳ねたり、両腕を後ろに廻して胸を張ったりしている様子を見たことがあるかと思います。ああいった動作もそうです。

イチロー選手がバッターボックスに入った時も独特な動作をしますよね。

あれは、心と身体をピークに持っていくために自分に合図を送っているわけです。

これを取り入れれば、常に最高の状態で仕事ができるようになります。

この方法はNLPで「スタッキングアンカー」と呼ばれます。

この方法は大きな動作である必要がありません。もっと言えば動作である必要さえありません。

でも、動作にするのが一番使いやすいので今回は動作でお伝えしますね。

いつでもどこでも誰にも知られずに最高の状態なるスタッキングアンカー

では、事例でやり方を解説します。

●がガイドで○がクライアントとして読んでください。

●「あなたがこれまで経験した仕事や勉強やスポーツがうまくいった具体的な経験を3つ以上思い出してください。

○「勤めていた会社で表彰されました」

「平均点が60点の試験で90点取りました」

「小学校の運動会のリレーでアンカーでした」

●「その経験はそれぞれ10点満点中何点ですか？」

○「全部10点満点です」

●「その経験はそれぞれネガティブな感情はついていませんか？」

○「ついていません」（ついていたら他の経験に変えてもらう）

●「では、これらの体験をアンカリング（碇のように身体に入れる）するための行動を考えてください。なるべく独特で他人に知られないような行動をお願いします」

○「う～む、手を振り回すとかじゃいけませんか？」

●「良いのですが出先とかで実行しづらいで、もう少し目立たない行動が良いですね」

○「では、指をくるくる回すにします」

●「良いですね。普段はやらない行動でしょうし他人にはできないですからね」

○「はい、机の下とかでもできるので良いと思います」

●「では、先ほどの3つの経験を思い出していきます。何が覚えて何が聞こえて気分はどうですか？身体に変化を感じますか？」

○「より鮮明に思い出しました」

●「では、1つの思い出を思い出して指をくるくる回してください。一番気持ちが盛り上がる直前に指を回してください。そうして盛り上がった気持ちが納まり始める前に指を回すのを止めてください」

○「はい」

- 「部屋の温度は何度ですか？」
- 「はあ????」
- 「答えなくていいですよ。これは中断と言って状態を切り替えるための質問ですから」
- 「そうなのですね (笑)」
- 「では、次の体験を思い出して指をくるくる回してください。一番気持ちが盛り上がる直前に指を回してください。そうして盛り上がった気持ちが納まり始める前に指を回すのを止めてください」
- {自分で実行する}
- 「今日の朝ごはんは食べましたか？」
- 「はい。あれ?これも中断ですか？」
- 「そうです。では、次の思い出を思い出して指をくるくる回してください。一番気持ちが盛り上がる直前に指を回してください。そうして盛り上がった気持ちが納まり始める前に指を回すのを止めてください」
- (自分で実行する)
- 「ポップコーン香っていますか？」
- 「しません」
- 「では、次は3つの経験を一個一個思い出して、その都度一番気持ちが盛り上がる直前に指をくるくる回してください。そうして盛り上がった気持ちが納まり始める前に指を回すのを止めてください。今回は中断を入れません。自分のペースで3つの体験を思い出し指をくるくる回すことに結び付けてください」
- 「わかりました (自分で実行する)」
- 「終わってみていかがですか？」
- 「なんかすごく気分が良いです」
- 今日は何月何日ですか？
- これも中断ですね (笑)
- 「では、自分がネガティブな気分だった状況を思い出して指をくるくる回してみてください」
- 「(自分で実行する) あれ?あれれ?何でネガティブになっていたか馬鹿らしく感じます」

●「良かったですね。これでネガティブになったら指を回せば解決ですね」

この方法は

- ・純粹にポジティブな体験を使う
- ・ポジティブな体験の数は多ければ多いほど良い
- ・他人からされてしまう動作は使わない
- ・独特な動作を考えて使う
- ・一番気持ちが盛り上がる直前に動作をする
- ・盛り上がった気持ちが納まり始める前に動作を止める
- ・ポジティブになれば続ける
- ・ネガティブになった時は元に戻すことがコツです。

さらに詳しく知りたい方は、『ポジティブスイッチ創成セミナー』の独習動画も発売予定ですので、私から届くメールやLINEをチェックしてくださいね。

セミナーなど大人数は苦手と言う方や1日でも早くポジティブになりたい人は、『ブレイクスルーセッション』も行っていますので、ホームページをチェックしてそちらから問い合わせしてください。

https://bestmindoc.com/post_lp/breakupstate/

とにかく、スタッキングアンカーで自分用のポジティブスイッチを作っておくと超便利です。
イヤな気分はすぐ解消できますからね。

そのうえ、このスタッキングアンカーは毎日ポジティブな気持ちをスタック（積み重ねる）しておくとどんどんと強力になりますから、気が付いたら超ポジティブなあなたが出来上がっているかもしれません。

超ポジティブなあなたは何があっても「楽しい」「嬉しい」「おもしろい」と毎日をエンジョイできるようになるでしょうから、さっそくスタッキングアンカーをしてみてくださいね。

スタンディングアンカーを体験したお客様の声

精神的なネガティブ部分をポジティブに変えることができた

肩こりの実習部分で実際に肩こりが軽くなったという身体的調整までできるのが印象的だった。

いろいろな本が雑誌や雑誌でポジティブさが重要ということが言われているが、その具体的且つ簡単な方法がわかった。

仕事は高度化し、労働人口は減り、ストレスフルになった日本のビジネス環境において、こうした考えが広まってくると、日本の競争力に繋がってくるのではないかと。

株式会社エスココミュニケーション PRライター K・S様

ポジティブイメージをイメージしました

鏡をみて、強制的に笑顔を作りました。結果は…

午前中はいつもの自分でないと思うほど、にこやかで、部下のよく分からない話もしっかり聞け、全く怒れず、ポジティブも出てたように思います。

部下の表情を見ていると、「今日は、何か違うぞ…」っていう顔をしてました。

その表情をみて また 笑えてきました。

こんな簡単な事で効果現れるなんて… これって すごいですよねー 催眠術にでもかかったような気がしました。何か自分に自信が湧いて来てました。

あしたの朝も実践してみようと思います。

コンピューター会社勤務 Y・O様 40代 男性

ストレスの多い1年でありますが、役に立った

過去に参加していたので、理解しやすい状況でした。

ストレスの多い1年でありますが、役に立ったのではないかと思います。

東西科学産業(株) 所長 F・H様 45才

最近、電話でいらいらすることが多いので早速使ってみます。
ポジティブの映像を思いえがくのに苦戦した自分に少しショックで
すが、ポジティブスイッチをマスターできたら、すごく自分自身が
いい状態になるのではというイメージができたので、積極的に取り入
れようと思いました。本当にありがとうございました。

ネット広告会社勤務 T. K様 24歳 女性

感想をお待ちしております

ここまで読んでくださって、ありがとうございます。

読んで「面白かった」「役に立ちそう」と思った方、この方法を試した方は、読んだ感想や、実際に役立った事例などを感想・Q&A フォームからコメントしていただけると嬉しいです。

みんなで事例などを共有しあえると、「そうか、こうすれば良かったのか!」と気がつく人が増えてくると思いますし、あなたの事例が話題になるかもしれません。

また、質問も以下のフォームから質問することができます。

<https://1mindoc.com/p/r/RgHmLMoQ>

このレポートの Q&A はこちらから確認できますよ。

<https://tinyurl.com/mr2sndse>

【その他】

私の公式 LINE はこちら→@suzukiemiko

Facebook で FB グループも作っています。

女一人でビジネスを素早く立ち上げ続けるコツ、美肌と健康を保つコツ、多くの異性にプロポーズされるコツなど、あなたがあなたらしく幸せになれるノウハウを公開していきます。

『女性のための強運クラブ』 → <https://tinyurl.com/3fw4b4ua>

ぜひ、みんなで一緒に幸せになりましょう！

マインドック 代表
鈴木栄美子

幸せになれる自信がない女性の人生を好転させる魂の総合プロデューサー

マインドック 代表・鈴木栄美子

URL: <https://www.bestmindoc.com/>