

その日のモヤモヤ、その日のうちに。

落ち込み

↓
10秒だけ
とことん落ち込む

➡ 18ページへ

怒り

↓
5秒間拳を握って
一気に緩める

➡ 34ページへ

不安

↓
あえて自信が
あるふりをする

➡ 42ページへ

集中
できない

↓
軽く身体を動かして
体温を上げる

➡ 93ページへ

自信が
持てない

↓
あこがれの人にな
りきってみる

➡ 46ページへ

緊張

↓
鏡を見て自分を
観察してみる

➡ 81ページへ

アスリートが実践する、
一瞬で気持ちを
切り替える

メンタルマネジメントを
一般向けにわかりやすく
変換しました。

どんな感情も科学的に鎮められる
世界最先端のメンタルマネジメントスキル30



イラスト：加納 徳博