

Myself

Lifestyle
Communication
JCMA



マイセルフでは、
自分とのコミュニケーションを主軸として、
コミュニケーションの土台となる心の状態
マインドを整えます。

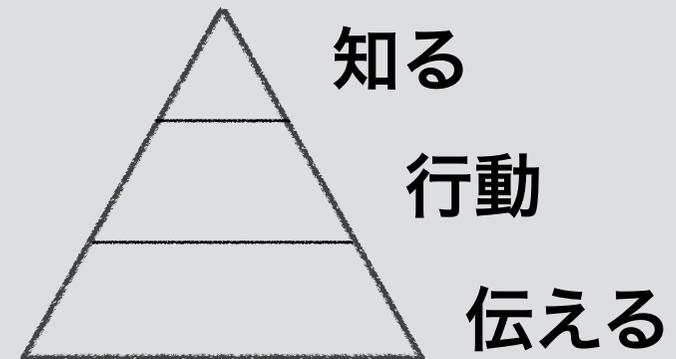


Myself

JCMA 01 学びのピラミッド



学びのピラミッド



未熟なまま伝える



今日学ぶだけでは
何も変わらない

コミュニケーションは
スポーツと同じ



02

JCMA

自分の理想の生活
幸せってなんだろう？



現実

理想

現実

愚痴・不平不満・困っていること
生活、お金、仕事、パートナー、
他人のせいでOK

03:00

理想

現実のしがらみを気にせず
生活、お金、仕事、パートナー、
自由に【理想】を書いてください

03:00

理想は叶うと
思っているかな？

日常の
証拠作り



日常の
証拠作り



今日、どんな1日だったら
理想の生活・理想の日常かな？
今週は？今月は？

習慣作り

できるかぎり小さな目標

+

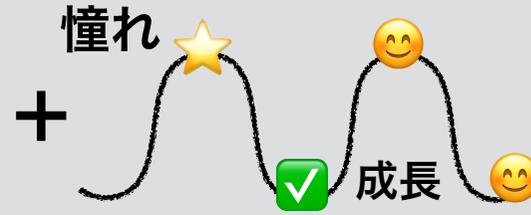
今すでにできていること



習慣化

JCMA 03

日常は変えられる
プラスゾーンの日常と
マイナスゾーンの日常の違い



OKの世界
自分軸
ジャッジしない



○×の世界
他人軸
ジャッジする

プラスゾーンの人を見つける
その人のマネをする
素直に真似をする

思考は他力
行動は自力

