

自分の限界を突破する 禅 X メンタルコーチングセミナー Vol. 4

～左脳を研ぎ澄ます断捨離の技術～

「プログラム概要」

私たちは、多くのものを手に入れたいと思います。夢、お金、力、成功...。人は欲があるから努力もしますし、成長できるのです。ただ、同時に人は一度手に入れたものに対して、執着しはじめます。もっとももっとと欲が突っ張ってきます。そして、守ろうとして悩み始めるのです。

そういう時こそ「捨てる」ことが必要なのです。物質的なものだけでなく、見栄や欲、余分なものをそぎ落とすのです。これをヨガの行で「断捨離」といいます。

「捨てる」ことは本当に大切なものだけを残すことです。過去への執着、未来への不安を手放した時に、人は本当の自由を手に入れることができます。そのとき、人は爆発的な力を発揮できるのです。人生は「手に入れる」と「捨てる」の繰り返し。今、あなたは何を捨てたいですか？



まずはチェック！

メンタルチェック

こんなことに心当たりのある方にオススメ！
スポーツ選手・音楽家・クリエイター
アーティスト・ビジネスマン・経営者～

- ここ一番で緊張して普段の力が発揮できない
- 自分の可能性を飛躍的に伸ばしたい
- 自分の能力を発揮しきれていない
- いろいろ考えすぎて身体がうまく動かない
- プレッシャーで押しつぶされそうになる

セミナー開催(定員12名)

- 日時: 2017年7月16日(日) 4:00PM～6:00PM 受付 3:30PM
- 会場: New Gardena Hotel 1641 West Redondo Beach Blvd. Gardena, CA 90247
お申し込み先 bmentalcoaching@gmail.com (塚本)
- 費用 \$30

【講師紹介】



赤野 公昭 コーチング・シナジー・ジャパン代表 米国CTI認定コーチCPCC
これまで8000時間を超える「メンタルトレーニング」「One-on-Oneコーチング」を実施。「不安だからよい」という従来のコーチングの常識を打ち破るアプローチは、「人生を変えるコーチング」と呼ばれ、経営者などから厚い支持を得ている。またメンタルトレーニングでは、これまでプロゴルファーやプロ野球選手など多数を指導。じっくり選手の話聴きながら、真の課題を発見することで、多くの選手がスランプを突破し、爆発的な変化を遂げている。「オンリーワンで世界No.1になる」を合言葉に、今もクライアントとともにコーチングの更なる可能性を追求している。