



～シンプルに生きる 人生を輝かせるために～

シンプルに生きることの目的は、幸せに生きること。人はシンプルになることで、本当に大事なものに気づけるのです。そして、人が本当に幸福を感じる瞬間とは？ 真の幸せとは、一言でいうと「人を幸せにした瞬間」です。ありがとうと言われた時、お役に立った時、笑顔になってくれた時にこそ真の幸せを感じるのです。しかし、シンプルに生きるには、自分を守っているエゴという鎧を捨てきる覚悟と行動が必要です。実は現代社会において、人はシンプルに生きるほうが大変なのです。大事なことは、自分らしく幸せに生きるために、生き方、考え方、ビジネスのやり方をシンプルにしていく、まさにその過程こそが尊いのです。

「プログラム内容」

- ①「揺れることが大事」。でも「ぶれない」こと。
- ②捨てる・雑音を取り除く・すべて初心と最後の心。
- ③今を生きる 目標はいらない 感性を磨く（五感で生きているか）
- ④あなたは必要とされていますか？あなたの価値を磨き切る。
- ⑤本質を見抜く目を持つ。
- ⑥あなたをシンプルにする言葉と習慣。

- ・日時 2017年1月15日（日） 1PM～3PM 受付：12：30
- ・会場 New Gardena Hotel1641 West Redondo Beach Blvd. Gardena, CA 90247
- ・お申し込み先 bmentalcoaching@gmail.com（塚本まで）
- ・費用 \$30



●赤野 公昭 （メンタルコーチ 国際禅メンタルトレーニング協会理事長）

1972年岡山県出身。世界NO.1のアスリートを育てたアメリカのトップメンタルトレーナー、ジョセフ・ペアレント博士に師事。これまで壁を突破することを切望するプロゴルファー、プロテニスプレーヤー、プロ野球選手などを多数指導。10,000時間を超える実践経験の中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。現在も禅の厳しい修行にも励み、東洋の禅と心理学、脳科学を融合させた「禅×メンタルトレーニングメソッド」を開発。2014年からは世界展開の第一弾として、アメリカにおいて禅メンタルトレーニングの普及に努めている。