

1. 最強ブレインメンタルプログラム受講の理由

計画している新たな目標をはっきりと明確にすることで、積極的に行動できずにいる自分を変え、目標を必ず実現したいと思ったから。

仕事でも、家族とのコミュニケーションにおいても、ネガティブな言動が強くなってしまっていた。関わる方や家族にマイナスの影響が出ていることに気づき、ポジティブな自分を取り戻したいと思ったから。

2. 受講後変化を感じたところ

物事の受け取り方、自分自身の発する言葉や行動がポジティブになりました。不安になったり、落ち込むことがあっても、すぐに気持ちを切り替えて動き出せるようになりました。何でも楽しんでやってやろう！という意欲もアップ。目標のイメージ、過程が明確になったことで、達成に向けて必要な取り組みを、すぐに実行に移すこともできました。

3. なぜ、そのような変化があったと思いますか？

まず、自分の思考のクセに気がつき、脳の仕組みを理解してプラス思考に変えることができたこと。その上で、目標とその過程をきちんと言語化、ビジュアル化して、より明確に、はっきりとイメージできるようになったからだと思います。

4. 動画(12ステップ)の感想

一つ一つ段階を追って、自分自身の変化を感じながら丁寧に学べるのがよかったです。脳の構造や仕組みも、例え話をいろいろ使うことで、とても分かりやすく理解できました。

1ステップごとに脳の仕組みを理解し、課題を一つ一つクリアすることで、自分が少しずつ変わってきていることを実感しながら、次のステップに進むことができました。

前半のステップでプラス思考にリセット。思考の状態が整ったところで、後半のステップで目標達成の具体化という流れになっているので、モチベーション高く夢を描き切ることができたのもよかったです。

5. (ブレインメンタルコーチとの)パーソナルセッションの感想

アドバイスを受けることで、自分では気がついていない言葉遣いや思考のクセに気づかせてもらったり、一つずつできることが増えるように、丁寧に寄り添ってもらえて、とても安心感がありました。そして、楽しかったです。

どんな質問にもパパッと的確に、分かりやすく考え方や答えを提示していただいたので、自分一人では越えられない、メンタル部分のハードルをクリアさせてもらえた。本当に心づよいサポートでした。

6. このプログラムを誰にお薦めしたいですか？

いろいろなことに前向きになれない、自信がないと足踏みをしている方
子育て中のお母さん（キャリアの中断、停滞期で、走り出す準備をしたい方）
進路や将来のビジョンを考えている高校生や大学生
日々、時間に追われるように働いている 30 代、40 代

7. 最強ブレインメンタルプログラムの感想

ステップ1のワークを1ヶ月間続けることで、自分の思考のクセに客観的に気がつくことができ、並行してSTEP2、3…と進めていくことで、ネガティブ思考からプラス思考へのリセットができました。

自分では気づきづらい、気づいてもどう改善していいのかわからないネガティブな言葉、思考、行動習慣をリセットできたのが、私にとって一番の成果。とてもありがたいです。

ネガティブな言動が減ったことが要因だと思いますが、以前よりも娘が楽しそうに過ごしています。プログラム受講を勧めてくれた上司からも「だいぶ変わった、よかったね」と声をかけていただき、仕事の意欲、生産性も高まっています。

おぼろげだった3年後のビジョンもはっきりと、具体的に明確になり、目標達成のための細かな過程や、最悪の想定なども一つ一つ具体化できたので、この先、迷ったり、不安を感じる事が少なく、落ち着いて、着実に夢に向かって歩みを進めていけるという手応えを得られました。本当にありがとうございます。

8.(経営者/講師/リーダーのかた)

受講前と受講後で導き方がかわりましたか？

ポジティブな声かけ、笑顔で接することを強く意識するようになりました。接する受講生からもポジティブな表情や言葉が増えています。

9.その他

動画視聴期間が6ヶ月あるのはありがたい。実践しながら、見返すことで新たな気づきや学びが得られます。