

あなたは心躍るような「目標」を持っていますか？

今注目の「残像メンタルトレーニング」を活用し
感性を豊かにした上で、自分にピッタリと合った目標を決める！



高岸弘の RELAXATION CONCENTRATION TARGET R/C/T 目標設定セミナー

人は生まれながらにして大きな目標を二つ持っている。●一つ目の目標とは？与えられた生命を全うする！
と言う全ての人間が持っている「究極の目標」の事。●では、二つ目の目標とは？人は何の為に、この世に
「生命」を与えられたのだろうか？「生命を全うする」と言う目標達成過程の中で、この世にいかに関与
出来るのかと言う事は当然の使命。しかしそれだけでは人は生きていけないのです。それらを考えながらいかに
楽しく、そしていかに幸せに生きていくのか・・・その為には、当然楽しく生きる為の「目標」と言うもの
が必要になってくるはず。「本当に自分にぴったりと合った目標」が出来た時点で精神的訓練いわゆるメン
タルトレーニングを行う事により自分の持つ”力”を100%発揮できるようになるのです。「目標」がなければ、
いくらメンタルトレーニングを行ったからと言っても何の効果も期待出来ないだけでなく、時間と労力の
損失となるのです。何よりも先にまず自分に合った「目標」を決める事からです。

残像メンタルトレーニングで脳をクリーンにした上で、心躍るような目標を作り上げましょう。

+++++
目標設定する為にはまず、自分の全てを知る事から始まる。



リラックスカードで良
かった事も悪かった事
も忘れて平常心になり



集中カードで脳の
エネルギーを一点
に集めて無心になり



クリーンになった脳
で状況判断を的確に
し行動を起こす。

自分の環境を知る
自分の得意技を知る
自分の不得手を知る
自分の実績を知る
自己的人脈を知る
自分の抱える問題を知る
目標の優先順位を決める
目標を設定する
段階的小目標を決める

目標達成作業
のスタート

講師 高岸弘 一級建築士、画家、グラフィックデザイナー。(株)高岸建築研究所代表取締役。1969年イタリアに渡り、建築工学事務所に勤めながら建築を学ぶ。1979年帰国、建築設計、グラフィックデザイン等の分野で活動する。1990年に「残像現象」を活用した独自のスポーツメンタルトレーニング 技法を、現日本テニス協会GM小浦武志氏と共同開発。プロテニス、高校野球、プロゴルフ・・・等で実績を上げる。ソフトテニス日本代表ナショナルチームメンタルトレーナー、国立東京医科歯科大学非常勤講師。

著書として■思いのままに脳を動かす「残像」力・講談社刊■君の甲子園・報知新聞社■ウソも芸術・講談社■こころに脳を集中させる・講談社■アタ-イ-ツォ-フォーマット・CD-ROM NEC■生き方が変わる住まい革命講談社■思いのままに脳を動かす「残像」カ2・講談社刊■「残像力」・イデ-ッカ-コミュニケーション誌 ■ビジネスに使える残像CD-ROM(株)船井総研刊・・・その他



日程： 2010年3月13日(土) 午後18:30~21:00
会場： 大阪産業創造会館 5F研修室
大阪市中央区本町1-4-5 地下鉄堺筋本町駅12番出口 徒歩5分
受講料： ¥3,000- (消費税込み)
講師： 高岸弘 主催：R/C/T インターボックス



お申し込みは下記のフォームに必要事項をご記入の上 FAX06-6974-8562
FAX送信してください。 http://zanzo.jp
また、ホームページからお申し込みいただけます。

受講者名 _____ 会社名 _____

住所 _____

TEL _____

FAX _____

Mail _____

お問い合わせは TEL06-6252-3487 E-Mail hiromu@gb4.so-net.ne.jp