

対応が面倒くさい メールは

➡ とりあえず最初の一文を
書いてみる

株式会社〇〇
〇〇様
いつもお世話になっております。
早速のご連絡ありがとうございます。



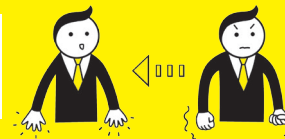
朝、気持ちよく仕事を スタートさせるには

➡ 憧れの人になりきって、
自動改札を通る



緊張する商談の前には

➡ 手を思いきり握って、
ゆるめる



一瞬で気持ちをパチッと切り替える 脳科学、心理学に基づいた テクニク50

ダラダラ気分を一瞬で変える
小さな習慣

大平信孝・大平朝子 共著

