

大手保険会社^{など}一般企業で続々採用!

アスリートが
実践する

一瞬で気持ちを切り替えるメンタルマネジメント!

落ち込み



10秒だけ
とことん
落ち込む

怒り



5秒間
拳を握って
一気に緩める

集中できない



軽く身体を
動かして
体温を上げる

どんな感情も科学的に鎮められる! 気持ちの片づけ術