

仕事と論語と蕎麦打ちが大好きな月本康寅がお届けする

たんぽぽ通信

◆集客・営業・広告・販促・マーケに役立つビジネスコラム 2017年4月3週号

■集客・営業・広告・販促に役立つ心理マーケティング

■『痛い痛い飛んでいけ！』

「あ～イライラする！！」
「なんか、ダルい！！」
「気がかりなことがあって仕事に集中できない！！」
「やばっ、大事なプレゼンの前に緊張してきた！！」
「あいつに言われたひとことがず～っと気になるモヤモヤする！！」
・・・こういう嫌な感情が続く時ってありますよね。



そんなときの簡単な解決法を教えます。もし、今、イライラしている人やなんだか身体がダルい、気持ちモヤモヤしている人がいたら次のことをやってみてください。嫌な感情を解決する準備はいいですか？

- (1) その感情を特定してください。(イライラ、ダルい、漠然とした不安など)
- (2) その感情は身体の中のどの辺りで感じますか？お腹？胸？頭？どこでしょう？人差し指で指して下さい。
- (3) 通常、そういった感情は「回転」をしています。あなたの感情はどの方向に「回転」をしていますか？時計回り？反対？それともこちらから向こうに回っていますか？向こうからこちら側？あなたのその感情が「回転」している方向を確認してください。
- (4) では、その「回転」を人差し指でグルグルと一緒に回して回してみてください。
- (5) 次にその「回転」を大きく、もっと大きく、そしてもっと速く回転させます。
- (6) 十分に速く回転させたら、そのままその回転をポ～ン！！と外に投げ飛ばします。

以上、です。

だまされたと思って“真剣“に”楽しく“やってみてください。案外、すっきりしますから。

子どもの頃に転んでヒザを擦りむいた時にお母さんがこう言ってくれませんでしたか？

『**イタイのイタイの飛んでけ～！！**』

あれで痛みが和らいだでしょ。上述のスキルはその心理学バージョンです。

これは大人になってからも効果があります。お試しください。

●本記事は契約のうえ、ビジネス心理学講師・酒井とし夫さんが寄稿しています



**私の
約束**

リフォームの提案は、お任せください！
知識と智恵と豊富な経験で、必ずあなたの悩みを
ズバリ 解決します。

月本建設（株）代表取締役 月本康寅
電話/086-275-0676
FAX/086-275-5267
メール tsukimoto-cop@wind.ocn.ne.jp

ホームページ

月本建設

検索

4つの資格のプロ
だから安心です！

1級建築士
1級建築施工管理技士
1級土木施工管理技士
宅地建物取引士

「頼んで良かった」(^o^) とされる会社です！