

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10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

■『身体を変えて、心を変える』

「自分に自信が持てない」
「人前で堂々と話したい」
という相談を受けます。私のアドバイスはいつも次のことです。
『身体を変えるといいですよ』



例えば両足を広げて立ち、さらに両手を天に向かって大きく広げて、顔を上げ、そして歯を出して笑ってみてください。
どうでしょう。その状態では「落ち込む」ことができないはずです。心は身体の影響を大きく受けます。これをフィジオロジーと言います。一般の人は意思だけで「堂々としてしよう」と決めても、大勢の人前に立つと萎縮します。つまり意思で身体や心をコントロールするのは案外難しいのです。しかし、身体をコントロールすることは比較的簡単です。大勢の人前に出る相手にアドバイスするときは「緊張せず、堂々としてください」と言ってもあまり効果はありません。

それよりも簡単なのは「身体」をコントロールすること。たとえば「天井を見上げながら、演台まで大股でノシノシと歩いてください。演台に到着したら会場の一番後ろにいる私を見て大きく手を振ってください。」
・・・これが堂々とする、ということです。

心を変えるために心を意識するのではなく、身体を変えて心に影響を与えるという順序なら私のような凡人でも心のコントロールは行ないやすくなります。

●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！