

☆—————☆

2011年11月5日 【千葉】経営者のためのブレインジム（千葉第6回成長支援会・ブレインジム）

☆—————☆

●女性

心と身体が繋がっていることが、思っていた以上に理解できた。園に帰って、子どもと職員に4つの動きを伝えたい。体も心もポカポカになりました。

●男性

ブレインジムのP A C Eエクササイズで心と体のバランスの保ち方を学びとてもよかったです。娘に教えてあげたい。仕事では苦手な上司、プレゼンの場でクロスロール、フックアップをやってみたい。とても楽しく参加できました。

●男性

心と体の状態を良い状態に直す方保がわかりました。まさに安全、簡単にできるので良く生かせるので身近な人に教えます。凄く楽しかったです。

●男性

困ったら額を押さえよう。P A C Eやってみます。

●男性

身体を使うことで、意識や感情に影響を与える術を探しています。それについて多くのヒントが得られました。まずは自分自身。次に家族。大変楽しかったです。

●女性

箱に入りっぱなしです。心を穏やかに保つ、整える方法、前屈のコツを得られました。自分がゆとりがない時P A C E、会議の前にP A C E。こんなに簡単な方法で心穏やかになり、落ち着くなんでびっくりしました。発達障害の方の能力向上にプラスになりそうですし、生活に活かせそうです。

●男性

参加する前は、気分的に乗らない時がある（無気力）。脳、心、体の関係が密接であるとわかりました。バランスもとても大切です。仕事前にP A C E、会議にP A C Eを試してみます。新しい体験と知識でとても楽しかったです。使っていきます。ありがとうございました。

●男性

参加する前は気持ちや心のブレで困っていました。心と体のつながり、右脳と左脳のバランスを取るこ

とによって心地よい状態になれる。

店のスタッフに失敗した場面でなど、クロスロールやフックアップを試してみます。ブレインジムは「箱」ともつながっていて、「箱」の考えより効果的になると思います。

●男性

上司部下との間で意思の疎通がうまくいかず悩んでいました。自分を落ち着かせる方法。良い雰囲気を作れるような気がしてきました。社長がイライラしていたら、まず自分を落ち着かせて社長にもフックアップを教えてあげようと思います。すごく楽しくて、しかも気づきをたくさんいただきました。

●男性

心と体の関係性を得られました。自分が人に話を伝える時に試してみたいと思います。なるほど「へえ～」と思えた。心と身体の連携をもっと大切にしていこうと思いました。

●男性

心のセルフマネジメントスキルを得られました。行き詰っている、生徒・親御さんに向き合っている時、自分から落ち着いて穏やかにと思いました。楽しく実践的で有意義でした。

●男性

目が疲れたりすることで、集中力がなくなっていたような気がします。脳がスッキリしてクリアになって、パフォーマンスが上がったような気がします。仕事中心に心が乱れたときにフックアップ、してみようと思います。理論でなく、直接脳に働きかけて問題解決に向けてしまうところが、おもしろかったです。