

本番に強い人は、 ヤバいときほど力を抜く

人前で話すのが劇的にラクになる7つの技法

Contents

プロローグ 1

第1章

ムダな力みを取って、体をゆるめる。

19

あがりは体でコントロールできる

20

体の三つの状態

24

どんなときでも落ち着けるようになる「指ぶら体操」

28

力を入れると弱くなる!?

35

大切なときこそ、力を抜く!

39

あなたが力を抜けば、相手も力を入れられなくなる!

42

力をゆるめれば、人間関係も良くなる!

44

カタくなった体の力を抜く方法

49

なぜ、あがると頭が働かなくなるのか?

53

緊張しない体をつくる方法

55

視点を換え、「見ている側」になる。

59

なぜ、あなたは緊張するのか？

60

視点を換えれば、緊張しなくなる！

62

なぜ、頭が真っ白になるのか？

65

「あのとき、こう言っておけばよかった」

68

頭が真っ白にならないためには？

70

「見ている側」になるために必要なこと

73

視点を換えれば、怖くなくなる！

75

人間関係で悩んでいる人の間違った視点とは？

79

「見えないところ」が見えるようになる方法

82

『心のベクトル』を意識しよう！

86

第3章

発する言葉を意識的に変える。

89

ネガティブな発言を日頃からしていないか？

90

「折れない腕」は誰でもできる！

93

言葉はこれだけ体に影響する！

96

仕事を始める前にポジティブな発言をする

99

本来のポジティブとは？

103

人生はある意味、テレビゲームだ!?

104

人より苦難な人生の意味

106

心のリストカット

110

ネガティブをポジティブに変換できるカンタンな方法

112

第4章

ヤバいときこそ、一歩前に入る。

117

昔は質問タイムが怖かった

118

最悪な状態で、奇跡が起こった！ 119

ヤバいときこそ、一歩前に出る！ 122

大切なのは「伝える」ことより「伝わる」こと 126

モチベーションを持続させる方法 128

最初は小さな一歩でいい 130

あなたは今、どんな一歩を踏み出しますか？ 132

第5章

心の凝りカタまりを取って、心をゆるめる。 135

心の凝りカタまりを取る 136

「人間ブリッジ」は誰でもできる！ 140

ほつぺにくつつく手 143

本気で心に描くから、そうなる！ 146

口に出し、最後までやり遂げる！ 148

発する言葉で、結果がまったく違ってくる！ 151

心はどこにあるのか？

154

心を静める方法①「ほこりゆらゆら」

158

心を静める方法②「木の揺れを静める」

159

心をカントンに大きくする方法

161

モリバー法!?

163

笑えるかどうかがかギ

166

心で描いたものは体に現れる

169

持ち上がらなくなる足

171

第6章

自分のセルフイメージを「今、この瞬間」から変える。

175

今感じている緊張は三つに分けられる

176

どんな緊張も1/3以下に軽減できる！

178

大の苦手だったピーマンだけど……

181

「ちょっと待てよ。これって、本当にそこまで怖いものなのか？」

183

過去の悪い体験は続かない！

186

過去の良いことは続くもの！

189

なぜ、夫婦関係がうまくいかないのか？

192

過去の記憶が正しいかなんて、わからない！

194

過去は変えられる

197

〃今、この瞬間〃がすべての始まり

200

自分のセルフイメージを変える「寝るハピ言」

201

変わりたいなら、〃今、この瞬間〃から変わろう！

206

「折れない心」を90日間でつくる方法

211

第7章

相手に心を向ける。

217

すぐ緊張してしまう人の決定的な特徴

218

相手に心を向ければ、緊張なんかしない！

220

朝礼、初対面、高級レストラン……「相手視点」に立てば、グッとラクになる！

224

最低限のルールや知識は学んでおく！ 226

「自己紹介」はその場で考えてはいけない！ 227

「相手に心を向けても緊張が取れないんですが……」 230

文句やグチを言う本当の意味 232

相手に心を向ければ、人間関係だつてうまくいく！ 234

相手に心を向けると、視野が広がる！ 237

相手に心を向ければ、すべてのことが網羅できる！ 239

あとがき 243