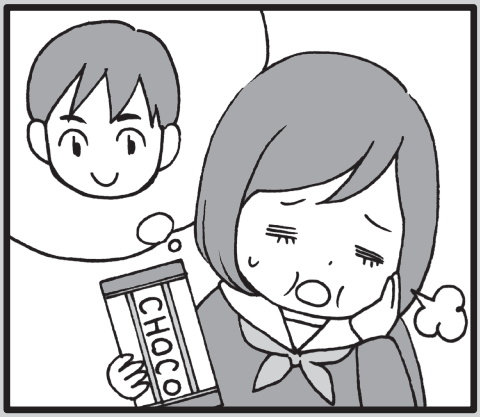


マンガでわかる

自分を変える習慣力

JIBUN WO KAERU
SHUKANRYOKU

コーチングのプロが教える
潜在意識を味方につける方法

三浦 将
SHOMA MIURA

マンガ
柏屋コッコ
MANGA by COCCO KASHIWAYA

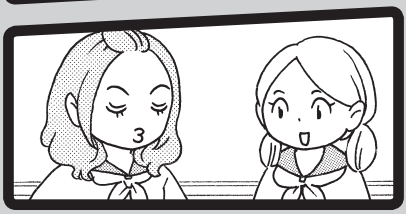
CROSSMEDIA PUBLISHING

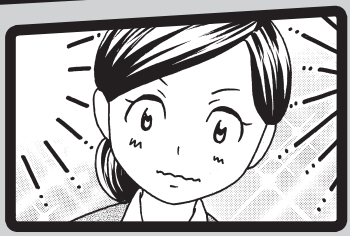
マンガでわかる　自分を変える習慣力　目次

CHAPTER 1

良い習慣を一つ始めるとすべてが変わる

01 遅刻常習犯の相川先生は、なぜ早起きできたのか？……020
02 1つの良い習慣がもたらすポジティブ連鎖……024
03 スイッチとなる習慣を見つける……030
04 良い習慣は脳の構造をも変える……033





CHAPTER 2

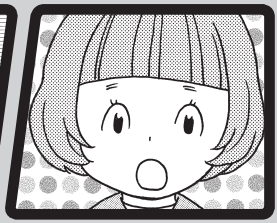
習慣化への4ステップ

01 本番で実力を発揮できない設楽さんに足りないもの……044
02 無意識にやっているレベルを目指す……046
03 習慣化にもステップがある……051
04 成功する条件とは……055
05 習慣は才能を超える……058

CHAPTER 3

頑張らなくていい理由

01 甘木さんのダイエット成功に学ぶ習慣化の始め方……074
02 頑張ったり、無理しすぎてはいけない……076

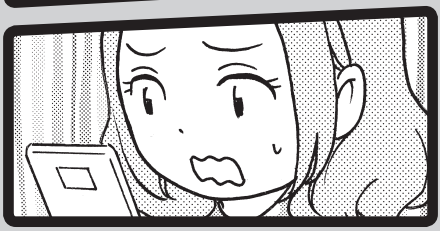


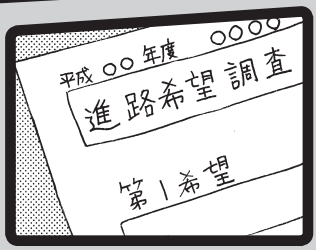
03 人は潜在意識に支配されている……078
04 そもそも潜在意識とは……082
05 潜在意識を味方につける……085
06 潜在意識による自動操作モード……092
07 一つのことに集中する……096
08 苦痛の感情をつくらない……098
09 習慣化の初期段階で、最も重要なこととは？……103

CHAPTER 4

スイッチとなる習慣の見つけ方

01 本当の目的を知ることで習慣化に成功した衣本さん……118
02 あなたが本当にしたいことは何か……120





CHAPTER 5

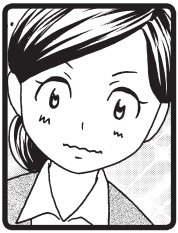
三日坊主にならないために

03 本当の目的を確認するためのステップ……124
04 最高の目標のつくり方とは……129
05 目標をポジティブな言葉にする意味とは……134

01 強力な仲間意識が良い習慣に結びついた仲井さんグループ……148
02 自分に合ったやり方の見つけ方とは……150
03 快の感情の結びつけ方とは……152
04 行動しやすいパターンの見つけ方とは……155
05 なぜパートナーを見つけることが重要なのか……157

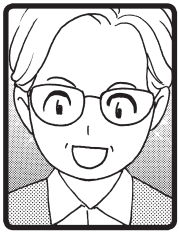
CHARACTER INTRODUCTION
登場人物紹介

相川先生



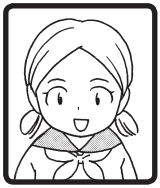
教師になって3年目を迎え、初めてクラスの担任を受け持つ。生徒から信頼される先生を目指して奮闘するも、教師になって初の壁にぶつかる。

三浦先生



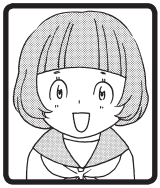
相川先生の同僚教師。ベテランらしい落ち着きのある雰囲気で、職員室では新人教師の良き相談相手になっている。

相川先生のクラスの生徒たち



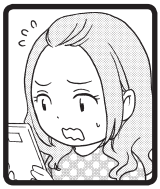
設楽さん

吹奏楽部に所属。演奏会に向けて日々、練習中。



衣本さん

英語を話せるようになりたいけど、勉強が続かない。



仲井さん

仲良し3人組のリーダー的存在。遅刻の常習犯。

甘木さん

ダイエットと恋愛の悩みを抱えている。