

私、まなびんコーチは、科学的なことのみを選択して、クライアントさんにお伝えするというのが基本的なスタンス。

コーチングで一般に言われていることを、科学的かどうか検証。

別添「自己暗示は脳科学的にみても、非常に効果が高い。」も参照。

その他、以下に記載していく。

◆ イメージングの効果

【イメージングは、アウトプットと同じような効果がある】

- ・ 行動する、書く、話すなどのアウトプットをすると、脳に強く刻まれ、思考パターンもそちらに向く。
- ・ イメージするだけでも、脳の対応部位が働くという研究結果がある。
右手を動かすというイメージをするだけで、右手を動かす脳細胞が働く。
アスリートがイメトレをするのは効果があるのは理論的に正しい。
人生目標の達成イメージをできるだけありありと、何度もイメージするのは効果がある。

【強く意識しているとそれに関する情報が入ってくる＝ 心理学上の「選択的注意」】

- ・ ネット情報でも、意識していることはパッと目に留まる
- ・ こういう類の人と出会いたい、と思っていると、出会える確率が上がるなど

欲しいものを強く念ずることは、効果がある。（心理学上）

スピリチュアルとか何とかではない。

言霊 = 心理学で言うと「注意の法則」

ポジティブな言葉を発しているとき、そちらに注意が行く → 情報認知、発言、行動がポジティブになる → 結果もそちらに向かう

なお、言語化は、扁桃体の興奮（不安、恐怖など）を抑制するためにも、非常に有効。

言語化＝書き出す という行為が、目標達成に非常に有効。不安も抑制する。

◆ 脳内物質での説明

このメカニズムを押さえておくことが、行動継続に重要

○ セロトニン

最もベースになる脳内物質

安らぎの物質

全体の指揮者

ドーパミン、オキシトシンなどの量も調整する

セロトニンを出す効果的な方法

日光浴、リズム運動、咀嚼（良く噛む）

朝散歩が効果的（日光浴、歩く＝リズム運動）

朝バナナも良い トリプトファンが原料 吸収には等が必要 バナナは両方揃っている

○ オキシトシン

心をまろやかにする物質。

「ありがとう」と言うと、脳内にオキシトシンを分泌させ、自分も相手も、心がまろやかになる。

感謝が、仕事も生活も良くする。信頼関係も作れるので。

いやなことを言う相手には、「ありがとう」を言う。

○ ドーパミン

幸せ物質

ワクワクさせる物質

学習その他、行動に直結

ご褒美をイメージすると出る

ちょいむずぐらいの目標を設定すると良い

- ・ 目標設定したときにも、ドーパミンがよく出る
- ・ 達成したときも出る