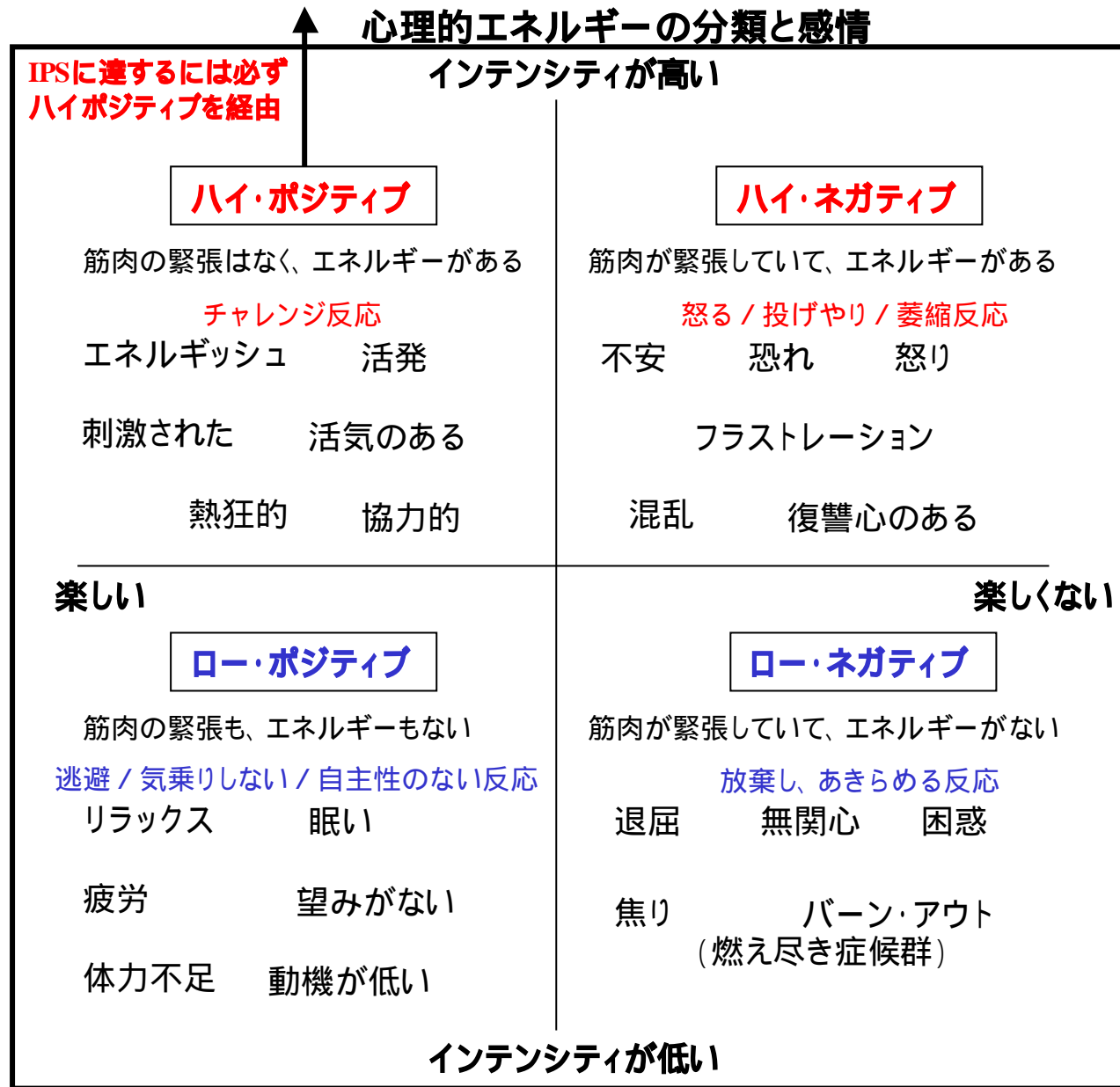
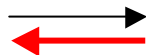


Ideal Performance State(真っ白な瞬間)

「メンタル・タフネス」 ジム・レーヤー 阪急コミュニケーションズ



ポジティブな心理状態



良い結果(身体の動作と意識的思考)

IPS 感情コントロール法

- 態度 / 姿勢**
「ネガティブにSTOP！」
望む姿のまま振舞う 笑みを浮かべる
- モチベーション**
ネガティブが普通 結果より過程を愛す
コントロールできる短期目標の積み重ね
- 視覚化**
イメージバンク作り(やる気・至上・リラックス)
マイナス要因を取り除く
- エクササイズ**
大きく肩をすくめる 空想の縄跳び
絞りだす ストレッチ 目のリラックス
- ダイエット**
ブドウ糖水準 血糖値
牧草食み
- 呼吸コントロール**
腹式呼吸 ゆるやか 深い 規則正しい
意識的なあくび “はっ！” 交互の鼻腔呼吸
- ユーモア**
微笑 冗談 リラックス
クスクス ゲラゲラ
- リチュアル(癖)**
落ち着く為の癖 エネルギーを与える為の癖
リラックスの為の癖 迷信的習慣に進歩なし
- 問題解決と創造性**
左と右 逆から考える 疑ってみる
分解する 探求する 孤独と空想
- ストレス**
外的な出来事でない それに対する自分の心理反応
出来事: 参加・コントロール・積極的
無反応も有効 回避・リラックス反応