

これからのエネルギー配分の最適化

選ばれる講師になるために



1. 残りの人生の「資源配分」戦略

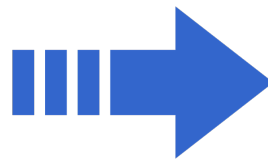
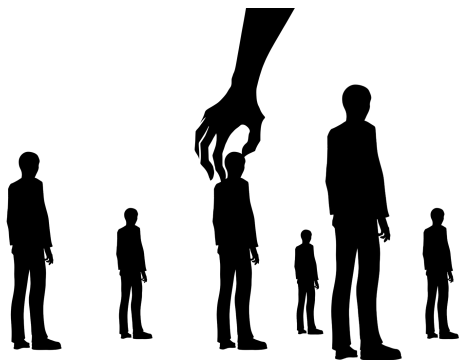
- 時間・体力・気力は「有限」である
- 何かを選ぶことは、何かを手放すこと
- 呼吸法や瞑想法は、自分のエネルギーの使い道を決めるツール
- 他人の期待ではなく、自分の「心の充実」を優先する



プロの講師として、貴重なエネルギーを「どこに」集中させれば、生徒から支持されるようになるのでしょうか？

2. 選ばれる理由：狩野モデルで分析する

価値のレベル	生徒の本音	呼吸法講師としての具体例
①必須	できて当然	正確な呼吸の誘導 聞き取りやすい声 時間厳守・マナー
②スキル	高ければ高いほど満足	深い知識、多彩な指導スキル
③講師の魅力	あなたから学びたい	講師自身の ・生き様 ・困難を乗り越えた強さ ・ミッション（使命）



3. 実践：ERRCグリッドで人生を整える

項目	減らす	増やす
【外側】 環境・行動	<ul style="list-style-type: none">・ 世間体や周囲への「見栄」・ 罪悪感から引き受ける不要な人間関係・ 「年齢だから」という言い訳	<ul style="list-style-type: none">・ 1人の「私」としての新しい挑戦・ 心から共鳴できるコミュニティの構築・ 「私」を主語にして決断する習慣
【内側】 思考・感情	<ul style="list-style-type: none">・ 「～すべき」という完璧主義・ 他人の課題まで背負う過剰な自己犠牲・ 未来への漠然とした不安	<ul style="list-style-type: none">・ 自分を最優先に労わり、慈しむ時間（アヒムサの実践）・ 質の高い睡眠と深い呼吸・ プロフェッショナルとしての学び



何かを手放して空いたそのスペースにこそ、
新しい「あなた自身の魅力」が入ってくる

4.結論：私の人生を経営する

- 誰かの「役割」から卒業し、自分の人生の経営権を取り戻す
- プレミアム・ニッチな講師として、独自の価値を市場に提供する
- 今日、この瞬間の呼吸から、新しい戦略が始まる
- 「私は私の人生の最高経営責任者」である





食事

瞑想

睡眠

呼吸

運動

スケジュールに入れてくださいね🍀

6月28日（日）午前8時50分（80分）

See you next time!