

エスポ『習慣術』

続かない・動けないは‘性格の問題’ではありません。

脳が整うと自然に行動ができるようになります。

こんにちは。エスポワール インストラクターの林奈智子です。

「心身の健康づくりで 100 年の幸福人生を送る」ために身体と脳の使い方を伝える活動をしています。

最近お客様からこんな悩みをよく聞きます。

「やろうと思っても続かない…」

「気づいたら時間だけが過ぎていて、何も変わっていない…」

「やる気はあるのに、行動できない自分がイヤになる…」

「後からやろう…とすぐに先延ばしをしてしまう」

もし、思い当たることがあるなら……。

これらはあなたの「意志の弱さ」でも「性格の問題」でもありません。

その本当の原因は——

“脳が疲れているから”

脳に疲労が蓄積すると、誰でもこうなります

- ・集中力が落ちる
- ・気力がわかない
- ・動きたいのに動けない
- ・判断力が鈍る
- ・感情のコントロールがきかない
- …といった状態が自然に起こります。

だからこそ、いくら気合いを入れても、続けられないのは当たり前なのです。

月額 1,200 円で始められる“脳の活性化習慣”

- 1 回 15 分 × 月 2 回
- オンライン開催(スマホ 1 つで OK)
- 月額 1200 円という気軽さ

15 分 × 2 回でこんな風に変えられるとしたら？

- ◎ 行動力が自然と湧いてくる
- ◎ やりたいことがサッとできる“軽さ”が出る
- ◎ 集中力が上がり、仕事も家事もスッと進む
- ◎ 思考がクリアになり、決断が早くなる
- ◎ “なりたい自分”に向かって進んでいける
- ◎ 毎日の生活の質がぐっと高まる



こういった習慣があなたの「夢や目標を達成できる人生」や「幸福感の高い人生」を創造してくれます。

👉 詳細を見る

<https://espoir-education.com/espo>

誰かと一緒に学ぶから続けられる

実は多くの方が「自分でやろう」としますが、脳が疲れている時は、それすら負担に感じます。

エスポの「習慣術」は‘ファシリテーター’と一緒に学ぶことにこだわっています。

- ・何をすればいいか迷わない
- ・イマイチ乗り気でない時も学びを実践できる
- ・一緒にするからモチベーションが保てる



脳の疲労が人生がスルスルと進むのを止めているだけかもしれません。

そのブレーキをやさしく外していくメソッドがエスポの「習慣術」です。
あなたがしっかりと続けられるように、私がサポートしていきます

開催日

第1・第3 金曜日 10時～11時の15分間

第2・第4 土曜日 20時～21時の15分間

（枠の中での時間設定は個別相談させていただきます）

詳細「エスポ習慣術って何？」は👉から

<https://espoir-education.com/espo>

お申し込みはこちらから👉

<https://getsugaku-panda.jp/subscription/apply/14031>

ご不明点がございましたら、じねんや公式 LINE のチャットでお気軽にお問い合わせください