

エスボ『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。エスボワール 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おります。

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回でこんな風に変わるとしたら？



- ◎ 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
- ・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