読書でビジネス力をアップする（第25回）

特殊部隊のトレーニングをアレンジした心の鍛え方

2017.06.01

アメリカ海軍が実戦している「無敵の心」のつくり方
マーク・ディヴァイン 著、露久保由美子 訳
クロスメディア・パブリッシング（インプレス）

心身を鍛錬し、自分を高める方法が学べる本です。自分の潜在能力を引き出し、リーダーシップを発揮して、パフォーマンスを飛躍的に高める具体的なやり方が分かります。

著者は、米軍特殊部隊の元教官です。今ではそのトレーニングを企業のエグゼクティブなどに提供しています。その具体的なメソッドを紹介した本書は全米10万部超のベストセラーになりました。

何かを成し遂げるなら、心身共に鍛錬することが重要です。本書は、身体、精神、感情、直感、魂を開発し、統合することで、それを可能にする方法を紹介しており、自分磨きのバイブルといえます。

「メンタルから鍛えたい！」リーダー向けメソッド… 続きを読む