

読書でビジネス力をアップする(第8回)

あなたの実力を全開にするレッスン

2015.12.01



[ダントツになりたいなら、たったひとつの確実な技術を教えよう](#)
[〈あなたの実力を全開にするレッスン〉](#)

エリック・バルトランド・ラーセン著
飛鳥新社

自分の心に向き合う方法を教える本です。自分の心をコントロールして、「ここぞ」というときに、最高のパフォーマンスを上げる方法が分かります。本書を読めば、自分に対する考え方が大きく変わります。自分の可能性を確信でき、その結果、日々の過ごし方が変わっていきます。目標に向かって頑張れるようになるのです。

著者は、金メダリストや、トップクラスの経営者たちを顧客にするメンタルコーチです。彼らの力を引き出す、いわば「ダントツの人」を育てるスペシャリスト。本書は、そんな著者の超一流メンタルセッションを受けているのと同じ効果が得られるはずです。そして、自分の強みを発見し増強できるでしょう。

この手の本は米国発が多いのですが、本書はノルウェーのベストセラーです。序文には「人口を考えれば、日本の300万部に相当するインパクト」と解説されています。一般に、このようなテーマを扱うとき、多くは著者の個人的な体験談か、ひたすらポジティブ思考を勧めるか、あとはスピリチュアルなものが多い傾向にあります。しかし、本書は具体的で実践的な方法を教えてくれます。… 続きを読む