

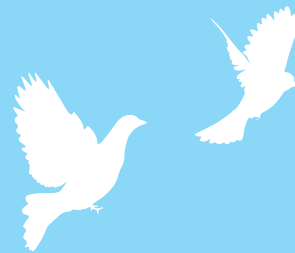
待望の日本語版

10万部の
ベストセラー!

おくびょう

臆病な自分から
自由になる方法

著者：ペトラ・ボック 訳：田中順子

2017年
11月29日(木)
発売あなたの成功を邪魔しているのは、
「あなた自身」です……。

新しい一歩を踏み出すとき、心の中で「絶対に無理だよ」「私には向いていないんだ」「きっと、うまくいかないさ」などと、足を引っ張る声が聞こえることがあります。

この心の声にとらわれてしまうと、何をするにも臆病になってしまい、成功をつかむことができません。

- ・なぜ、私たちは自分で自分を妨害してしまうのか？
- ・どうすれば、この声から自由になることができるのか？
- ・そして、この「心の声」の正体は何なのか？

臆病な自分から 自由になる方法

著者：ペトラ・ボック
訳：田中順子価格：1,430円＋税
ISBN 978-4-86651-035-4
判型：四六判並製 304頁
発行：文響社

この問題に、ドイツのコーチングのプロが挑んだのが本書です。著者は、自分で自分を妨害する心の声を《マインドファック》と名付け、7種類に分類。それぞれを解消するための対策を提案しています。新しいチャレンジを前に自信をなくしている人だけでなく、今とは違う自分になりたい、成功をつかみたいと願っているすべての人に贈る1冊です。

→ 裏面へ続く

author

ペトラ・ボック (Petra Bock)

1970年生まれ。作家。経営コンサルタント。政治学博士。ベルリン自由大学客員講師。1990年代、大学で20世紀の政治システムの転換について学んだのち、民間のコンサルタント企業に入社。変化のプロセスの専門家として、企業の変革の支援や経営者への助言を行う。そのなかで、「個人」の変化のプロセスにも強い関心を持つようになり、どうすれば自分を犠牲にすることなく目標を達成し、意義ある人生を送れるかというテーマに取り組んできた。2008年にはドクター・ボック・コーチング・アカデミーを設立。「潜在能力を発揮し、仕事のパフォーマンスを上げるとともに、生活の質を上げるためのコーチング」を目標とする同アカデミーでは、スタッフとともに、ビジネスコーチ（仕事で力を発揮する手伝いをするコーチ）とライフコーチ（人生の目標を見つけ、それを実現する手助けをするコーチ）の育成に日々力を注いでいる。著書に、ベストセラー『Die Kunst, seine Berufung zu finden (自分に合った仕事を見つけるコツ)』などがある。

訳：田中順子 (たなか・じゅんこ)

山口県生まれ。お茶の水女子大学文教育学部史学科卒業。出版社勤務を経て、現在はドイツ語の翻訳に携わる。訳書に『カメが教えてくれた、大切な7つのこと』（サンマーク出版）、『緊急速報（下）』（共訳、早川書房）など。

私たちの成功を妨害する マインドファック 7つのMIND FUCK



- ① **破滅型マインドファック**
→今、〇〇をしたら、二度と□□できない。
- ② **自己否定型マインドファック**
→×× が幸せになって初めて自分も幸せになれる。
- ③ **強制型マインドファック**
→今、役に立たなければ無能だということだ。
- ④ **評価型マインドファック**
→自分はその人より、よく知っている。
- ⑤ **ルール型マインドファック**
→物事はこうあるべき。それ以外はあり得ない。
- ⑥ **不信型マインドファック**
→他人は信用できない。
- ⑦ **過剰モチベーション型マインドファック**
→絶対大丈夫！ やり遂げられる！（行き過ぎたポジティブシンキング）

【対処法の一例】

マインドファックが現れたら・・・

- ★ 心の中で「ストップ！」と叫ぶ。
- ★ 自分を客観的な視点で見つめる（メタ視点）。
- ★ 心の声を認め、別の建設的な考え方に結びつける。
→「私は自分で“妨害”に気付いている。それでも集中して試験勉強に取り組む」と声に出す。
- ★ マインドファックを遠ざけるエクササイズ。
- ★ 空想の中にひきこもる。 etc...

contents

はじめに
第1章—私たちの成功を邪魔するのは誰？
第2章—7種類のマインドファック
第3章—マインドファックが生まれる2つの背景
第4章—マインドファックから自由になる方法
第5章—理想の人生を手に入れる

リリースのお問い合わせ

株式会社文響社

〒105-0001 東京都港区虎ノ門2-2-5 共同通信会館 9F
TEL：03-5575-5050 / FAX：03-5575-5051
E-mail info@bunkyosha.com