

体験版

ごちゃごちゃ ^{アタマ} 頭を



パツと見で

集中力がなくてもOK！
イラスト1枚で、スルッと理解！

解決する本

ごちゃごちゃ ^{アタマ}頭を **パツ**と見で **解決**する本

- 自信がなくなったときに見るやつ...01
- 自身がなくなったときに見るやつ...02
- ちゃんと休むべき理由.....03

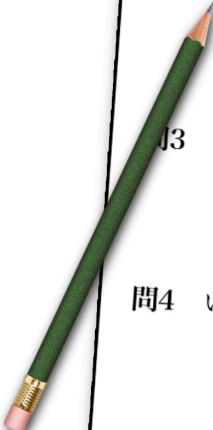
- 心がぶっ壊れるときの警報.....04
- メンタル鎖国セット.....05
- ひっくり返して整える.....06
- 休んでもダメなとき.....07

- 思考のタイムスリップ.....08
- 心配事を片付けてみる.....09
- 認知のゆがみは中二病で解決.....10

- やる気はいつも離席中.....11
- やる気を出す方法.....12
- 目標を超強化する3ステップ.....13
- 復活コンボ&自滅コンボ.....14

自信がないときに見るやつ

-Human Potential Test-



第256回 学年共通 人生対策テスト
全国統一人間模試 100 点

所属 ちきゅう 種族名 ほも さびえんす

以下の設問に答えてください (全4問 各25点)

問1 こきゅうはできますか。
えらい!
こたえ できる

問2 ごはんはおいしいですか。
こたえ おいしい
いいね!

問3 しんぞうはうごいていますか。
こたえ うごいてる

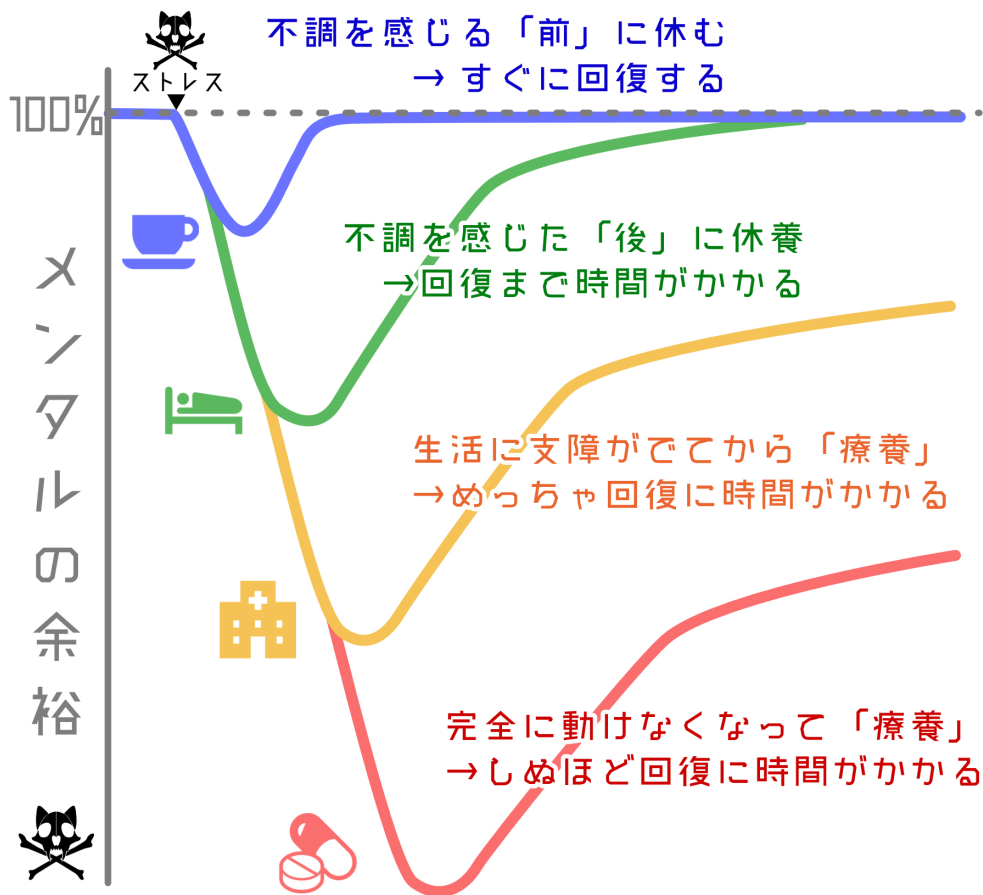
問4 いきていますか。
すごい!!
こたえ いきてる

Memo

自信がなくなってしまったときは、
生物としての基本に立ち返ってみる。
この世界を生き抜いてるとか、超すごい!
ごはんが美味しくない?それでも充分に合格点!

ちゃんと休むべき理由

-Why you should take a proper rest-



Memo

不調がでる「前」に休むことで、高速回復。

「無理をするメリット」は

「身体を壊すリスク」に見合わないので要注意。

こまめな休養、マジたいせつ。

目標を超強化する3ステップ

-Three steps to achieve goals-



STEP1

「肯定的」にして**明確**する

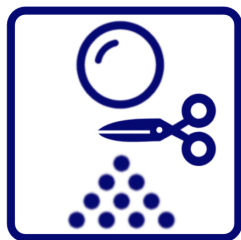
例：夜更かししない→早く寝る



STEP2

「具体的」にして**自動化**する

例：早く寝る→10時に寝る



STEP3

「分割」して**ハードルを下げる**

例：10時に寝る

→8時:夕食、9時:風呂、10時:就寝

Memo

「〇〇しない」みたいな否定形の目標は
どうしても失敗しがち。

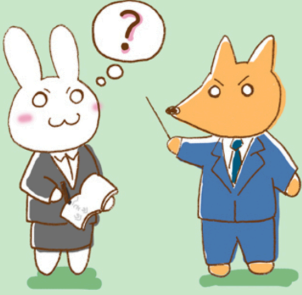
「肯定形」「具体的」「分割」の3ステップで
達成しやすい目標にカンタン変換！

< 既刊紹介 >

草食系? THE PICTURE BOOK OF CORPORATE SLAVE RABBIT

しゃちくのえほん

～ブラック企業で、のんびりスローライフ～
著・黒の錬金術学会



ブラック企業で勝ち残るのは
「草食系」?!

印刷部数 **50部**
大突破!!!

仕事に限界を感じている、全ての人へ。
究極&爆笑のビジネス・サバイバル絵本!!!

よくわかる
現代呪術

Understanding Modern Curse Technology

 丑の刻参り	 偽薬	 類感呪術	 感染呪術
 使い魔	 トータルム	 遁甲	 仮面
 ダウジング	 水晶占い	 雨乞い	 解呪

⚠️ 悪用厳禁 ⚠️

- ・現代日本で使える呪術を大解剖 /
- ・薬人形の作り方から、経済予測まで /
- ・この一冊で人生が変わるかも? /

— 黒の錬金術学会 —

< 通販委託先 >

- ・ DLsite <http://www.dlsite.com/home/RG32647/>
DLsite 黒の錬金術学会 🔍
- ・ ヴィレッジヴァンガード <http://vvstore.jp/feature/detail/6183/>
VV通販 倉戸みと 🔍
- ・ コノス <https://conos.jp/product-brands/blachemy/>
コノス 黒の錬金術学会 🔍

— 奥付 —

誌名 : ごちゃごちゃ頭を
パッと見で解決する本
発行 : 黒の錬金術学会
連絡先 : kuro.no.renkin@gmail.com
発行日 : 2021年8月2日
配信 : DLsite



96200922551 9610310



96200922551 9610310

NISE269-9945-468
X0011 XXXXE



黒の錬金術学会

「休むべき理由」はグラフにすることで即理解！！
心配事は「フローチャート」をつかって一発解決！
認知の歪みの特効薬は「中二病」だった？！

「もう長文にはウンザリ...」な貴方へ贈る
「パッと見」イラストでお悩み解決！