


# オーダーを加速させる恐怖の無効化

## ～恐怖の無効化4ステップ～

- ①叶えたい未来について、何が起こると怖いのか、一度勇気を出して見てみる
- ②仮にその現実が起こったとして、どんな風になったらハッピーなのか？考えてみる  
(大喜利感覚で楽しく！)
- ③オーダーが叶ったらもちろん嬉しいけど「別の未来になったとしてもいいよね！  
楽しいよね！」と思えたらOK
- ④さらにムキムキになりたい人へ   
この未来になったら嫌だな…と思う全てのパターンに対して行動を考えておく