

本田健「オンライン・メンタープログラム」であなたが受け取れる17のこと

1. 「幸せで豊かに生きる知恵」を体系的に身につけることができる

本田健は、30年間“幸せに豊かに生きる”知恵を探求し、実践してきました。世界中のメンターから学んだこと、自分の人生で実験・検証してきたこと、その知識・ノウハウは膨大です。本田健がグローバル展開をする前のこのタイミングで、わかりやすく体系化してお伝えします。

2. 自分の現在地を正確に把握できる

人は自分の現在地を見失いがちです。「自分はできる！」と自信過剰になったり、「私はダメな奴だから、どうせ…」と自己卑下したり、ありのままの自分を客観的に見られないことが多いようです。本田健のメッセージやメールコーチに取り組み、自分について考えていくだけで、現在地を正確に把握することができるようになります。

3. 本田健への質問により、今抱えている問題を解決しやすくなる

このプログラムでは、双方向のコミュニケーションを大切にしていきたいと考えています。その一環として、定期的にQ&Aを企画しています。講座内容についてわからないことがあったら、お気軽にご質問ください。また、あなたの個人的な悩みや課題でも大丈夫です。Q&Aコーナーを通して、本田健が立体話法でお答えします。個人的な質問への答えも、すべての人に響くようにしてくれるでしょう。

4. 「未来のすばらしい自分」のイメージがはっきり見えてくる

大好きなことがわからない、自分がどんな未来を望んでいるのかわからないという人もいます。このプログラムでは、お金やライフワーク・仕事、パートナーシップなど様々な分野の内容を扱っていきます。その一つひとつを丁寧に見ていくことで、「自分はこんな未来をえらびたい！」という理想が、自然に浮かび上がってきます。本田健と一緒に、あなただけの最高の未来を見つけましょう。

5. 自分の大好きなことが見つかりやすくなる

幸せで豊かに生きる最大の秘訣は、「大好きなことをやって生きること」です。毎週、様々な角度から、大好きなことが見つかるように、本田健があなたに語りかけます。「こんなことが好きだったのか」と自分の新たな一面に気づく人も出てくると思います。どんな流れで、大好きなことと出会うのか、楽しみにしててください。

6. 新たな才能が目覚めやすくなる

このプログラムでは、感情が揺さぶられるようなワークをたくさん行います。なぜなら、幸せも豊かさも、最終的にはハートで感じるものだからです。そして、感情と向き合う過程で、思いもよらなかった才能が目覚めるでしょう。才能を見つける鍵は、ポジティブな感情とネガティブな感情の両方にあります。もちろん、感情以外のアプローチから才能を見つけるワークも用意しています。

7. 自分と他人への理解が深まる

本田健オリジナルの立体話法によって、「私は誰なのか？」という問いへの答えが、少しずつ明確になっていきます。「あっ、私はこういう人間だったんだ！」と、人生の謎が解けていくのは、とてもエキサイティングな体験です。そして、自分への理解が深まれば深まるほど、他人への理解も深まります。

8. 人間関係がよくなる

自分が、何を感じ考えているのか、理解が深まると同時に、人が何を感じ、考えているかも、徐々にわかるようになっていきます。相手を理解してコミュニケーションや行動できる分、よりよい関係が築けるようになるでしょう。それは、パートナーや家族だけでなく、職場内の関係やお客さんとの関係にも当てはまります。

9. 一日一日の充実度が増す

毎朝、本田健からのメッセージが届くことで、朝から楽しく1日をスタートできます。毎日意識を高く保つことができれば、日々の充実度が増すだけでなく、半年後、一年後のあなたは大きく変化していることでしょう。日常のちょっとしたことが楽しくなってくると、運もよくなっていくと思います。

10. 次の一步を軽やかに踏み出せるようになる

本田健のセミナー中の質問で多いのが、「次の一步が見えません」「次の一步を踏み出すことができません」というものです。本田健は、数々のメンターから行動心理学を徹底的に学んできました。それらを活用して、「あなたが次の一步を踏み出しやすくなる」サポートをします。行動しやすくなる分、あなたの人生もより変化が起きやすくなるでしょう。

11. 頑張らないで、着実に人生を変える習慣が身につく

オンライン・メンタープログラムのカリキュラムは、行動心理学に基づいてつくられています。無理なく習慣化できるように設計されていますので、メールコーチに答えたり、ワークに取り組んでいるうちに、自然と幸せや豊かさが増す習慣を身につけることができるでしょう。数ヶ月たって、頑張らないで、自然と動ける自分に驚くかもしれません。

12. セルフィメージが自然と高くなる

セルフィメージとは、「自分のことをどんな人間だと思っているか」というものです。このセルフィメージは、あなたの観念＝思考パターンで決まります。多くの人が、親の刷り込みや社会的常識によって、セルフィメージを作っています。このプログラムを通して、“あなた本来の素晴らしさ”に気づいていくことになります。1年後には、すっかり自信に満ちたあなたになっていることでしょう。

13. 人生の見方が変わり、毎日が楽しくなる

オンラインセミナー、メールコーチ、Q&Aなど、様々な角度から、今の人生を振り返ります。本田健の視点を取り入れることで、「意地悪な人だと思っていたけど、実は愛でいっぱいの人だった」など、ネガティブに感じていたこと見え方が、ガラッと変わる体験を何度もすることになるでしょう。大好きなことや才能について考えたり、行動する時間も増え、より毎日が楽しくなるかと思えます。

14. 自分にも周囲の人にも、自然と感謝できるようになる

毎日の満員電車、忙しい家事、嫌な人間関係など…、生きている以上、ある程度のストレスは避けられないものです。本田健のメッセージを聞いていると、そんなストレスや疲れがスーッと抜けていくのではないかと思います。「あっ、これでいいんだ…」と、ホッと安らぐひとときを味わってください。人や物事の見え方が変わって感謝できることが増えるのに加え、心の緩みが自分と人への優しさをもたらし、感謝の気持ちもより湧きやすくなるでしょう。

15. 価値観を共有できる仲間とつながれる

オンライン・メンタープログラムでは、似たような価値観を持つ仲間たちが交流できる SNS 上のコミュニティを作る予定です。さらに、受講生限定のセミナーやパーティーなど、より深くつながれる交流会も複数回企画しています。このような機会を通して、あなたと価値観や志を共有できる仲間が増えていくことでしょう。

16. 本田健の仕事の裏側や日常が垣間見られる

毎週日曜日に、本田健の書き下ろし特別コラムをお届けします。「本田健が日常、どんなことをしていて、何に気づいたり、どんなことを感じたりしているのか？」に興味がある人が多いようです。本田健自身は、「えっ、そんなことに興味あるの？」と不思議そうな顔をしています。本という媒体を通していない本田健のリアルなメッセージは、あなたにたくさんの気づきを与えてくれるに違いありません。そして何より、本田健をより身近に感じていただけたらと思います。

17. 本田健があなたのメンターになる

「誰をメンターにするか」で人生の質は大きく変わります。家族や健康を犠牲にして仕事をする人をメンターにすれば、やがて同じ道を辿ることになるからです。本田健は、家族との時間やプライベートを大切にしながら、ライフワークを楽しんでやってきました。仕事とのバランスの取り方で悩み、板挟みになりながら、どうそれを上手にやってきたのか、健自身の体験をシェアしてくれると思います。