

# 結果を出すために必要なのは 「自信」だった!!

自信をつけるのに、根拠はいりません。  
ちょっとしたコツがあるだけなのです。

# Change The Label チェンジ・ザ・ラベル

## 人生を変える「自信」の作り方

著 加藤史子 (メンタルトレーナー)

「チェンジ・ザ・ラベル」とは、一瞬で自信をつけて  
自己肯定感を高めることができる方法です!

「やり遂げることができる!」と、自分の可能性を信じているのは、自信があるから  
です。ただ私たちは、自信を持つことをとても高いハードルだと感じているかもしれません。  
しかしそれは誤解です。自信を持つことに根拠はらず、実はとても簡単だったのです!