

# ペンタゴン式 目標達成の技術

一生へこたれない自分をつくる

アメリカ国防総省キャリア 現役空軍少佐

カイゾン・コーテ

Kaizon Cote 中津川 茜●訳

幻冬舎 1100円(税抜き)



世界のエリート の 頂点に君臨する  
アメリカ国防総省キャリアが  
実践している7つのメソッドで、  
あなたの能力は最大化する!

全米に先駆けて  
日本先行発売!

**Method 1 呼吸**：鼻から吸って口から吐く

**Method 2 瞑想**：1日10分、一人だけの時間をつくる

**Method 3 認知**：あなたはどのような人間か知ろう

**Method 4 知識**：「自分が何を知らないか」を知る

**Method 5 健康**：ペンタゴンは肥満を許さない

**Method 6 自律**：自分の限界を超える技術

**Method 7 時間**：72時間ですべてが解決できる

- 「どのような環境にあっても正しい判断を行う」メソッドが実践的で、重要なプレゼンに勝ちました。(30代前半・男性・総合商社)
- 自信とは気持ちの問題ではなく、訓練の成果とわかり、もっと早くこの本に出会っていればと思いました。(20代後半・女性・メーカー)
- ペンタゴンという馴染みがなかったけれど、身近な内容でも役に立ちました。(20代前半・女性・事務)
- 就職活動がうまくいかず悩んでいましたが、特に3章と4章を実践してから顕著に変化がありました。志望企業に内定をもらうことができました。(20代前半・男性・大学生)
- 「人生はコントロール可能」という本書の内容で180度人生観が変わりました。(30代後半・男性・公務員)
- 組織のマネジメントに悩んでいましたが、この本を実践させると、能力や性格にかかわらず、行動に変化が現れ驚いています。(50代前半・男性・会社経営)

大絶賛の  
続々!  
声

あらゆる自己啓発メソッドに挫折してきた人でも、**1日10分**で簡単に自分を変えられる!