

Brain Control Secrets



脳をコントロールして禁煙する方法

小宮直人 著

 LOGOS

Brain Control Secrets

—Start Line—

著作権について

著作権侵害にご注意ください！

「Brain Control Secrets」（以下、本書と表記する。）の著作権は LOGOS（ロゴス）にあります。

- ・ 本書のすべての内容は、日本の著作権法、及び国際条約によって保護されています。
- ・ ログスが事前に書面をもって許可した場合を除き、本書の一部、または全部を、あらゆるデータ蓄積手段（印刷物、電子ファイル、ビデオ、テープレコーダー等）により複製、流用、転載、転売することを固く禁じます。
- ・ 著作権の侵害につきましては、著作権法第119条などの罰則がありますのでご注意ください。

第119条 次の各号のいずれかに該当する者は、5年以下の懲役若しくは500万円以下の罰金に処し、またはこれを併科する。

1. 著作者人格権、著作権、出版権、実演家人格権又は著作隣接権を侵害した者（第30条第1項（第102条第1項において準用する場合を含む。）に定める私的使用の目的をもって自ら著作物若しくは実演等の複製を行った者、第113条第3項の規定により著作者人格権、著作権、実演家人格権若しくは著作隣接権（同条第4項の規定により著作隣接権とみなされる権利を含む。第120条の2第3号において同じ。）を侵害する行為とみなされる行為を行った者、または第113条第5項の規定により著作権若しくは著作隣接権を侵害する行為とみなされる行為を行った者を除く。）
2. 営利を目的として、第30条第1項第1号に規定する自動複製機器を著作権、出版権または著作隣接権の侵害となる著作物または実演等の複製に使用させた者。

発行者：LOGOS（ロゴス）

著者：小宮直人

〒811-2313 福岡県糟屋郡粕屋町江辻 929-1-101

info@office-logos.com

Brain Control Secrets

—Start Line—

著作権について

本書の使用に関する同意書

本同意書は、本書を購入した個人または法人（以下、甲と称す）とLOGOS（ロゴス）（以下、乙を称す）との間で、本書の使用に関する一切の關係に適用します。

本書を甲が受け取り、パッケージを開封した場合には、本同意書に記載されたすべての事項に同意したものとみなします。

第1条 （本同意書の目的）

甲は、本同意書に基づき、乙が著作権を有する本書に含まれる情報（ノウハウ、テクニック等）を使用することができます。

第2条 （知的財産侵害の禁止）

甲は、本書に関するすべての知的財産権が乙に帰属することを承諾し、その権利を侵害しないことを約します。甲は、乙の書面による事前許可が得られない場合は、以下の行為を行ってははいけません。特に本書を他者に貸与、譲渡、販売、公開することを固く禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社及び関連組織（販売店、代理店等）においてのみ、本書に関する情報を使用できるものとします。

- （1）本書の複製、転写、転載、改ざん、部分使用
- （2）本書の内容の一部または全部に関する出版、講演、広報活動
- （3）本書の内容に関して取材を受ける行為
- （4）本書の内容に関して不特定多数人に告知する行為
- （5）その他、前各号に該当するおそれのある行為、またはこれに類する行為

第3条 （損害賠償）

甲が本同意書の第2条に違反した場合、甲は乙に対し、その違約金として、違反件数と販売価格を乗じたものの10倍の金額を払うものとします。また、甲が本同意書に反した行為、または不正、違法な行為によって乙に損害を与えた場合は、甲は乙に対し損害賠償の請求を行うことができるものとします。

第4条 （責任の範囲）

乙は、甲に対し、本書の情報の使用により発生した一切の損害について責任を負わないものとし、損害賠償の

Brain Control Secrets

—Start Line—
著作権について

義務もないものとします。

第5条 （本同意書の変更）

乙は、本同意書の内容をいつでも変更、追加、削除できるものとし、文書、電子メールによるお知らせなど乙が適当と考える方法により甲に通知します。本同意書の内容の変更がなされたことの通知を甲が受け取った後に、甲が本書の使用を継続する場合は、本同意書の変更を承諾したものとみなします。

第6条 （裁判管轄）

本同意書に関して訴訟の必要が生じた場合には乙の所在地を管轄する地方裁判所を第一審の管轄裁判所とします。

※当商品は全ての方に効果があることを保証するものではありません。

効果には個人差がありますので成果保障・全額返金保証をつけております。

Brain Control Secrets

—CONTENTS—

目次

プロローグ……004

パラダイムシフト……009

3つの約束……012

挨拶が遅くなりました……018

人生を劇的に変える27日間……020

あなたは何日間生きてきましたか？……022

種はシンプル……024

チアリーダーではない……026

あなたが禁煙できない本当の理由……029

それでは、はじめます……034

レベル1 行動のメカニズム……038

行動のメカニズム……039

感情と行動の関係……052

意志の弱い人が行動する方法……057

行動を起こす8つの基本パターン……069

行動の改善……074

レベル2 成功回避不可能な目標設定術……083

目標設定……084

成功と失敗を分けるもの……088

究極の目標設定術……092

ワークその①……100

脳のスイッチを入れる……101

Brain Control Secrets

—CONTENTS—

目次

レベル3 依存症の克服……102

あなたがタバコを吸う理由……103

ワークその②……111

タバコを吸うとストレス解消できる？……113

やめたくてもやめられない、たった1つの理由……120

タイガー・ウッズがハマった罠……124

ニコチン依存のメカニズム……130

悪魔のマーケティング……134

89.7%の人が知らないフィルターの秘密……136

ルールのカ……139

離脱症状とは？……148

離脱症状の克服……152

習慣性の克服……157

フィンガー・エクササイズ……162

タバコ=習慣……164

深呼吸の重要性……172

酸素の通り道をきれいにする……174

BCS 式深呼吸法……176

レベル4 継続するために……178

体重増加させない……179

まわりの喫煙者に注意する……184

成功回避不可能システム……186

レベルクリア エピローグ……193
