



ありのままで幸せになる
モヤモヤがスッキリになる
5日間実践

ラク生きトレーニング

カウンセラーコーチ やっちー



ラク生きトレーニングって？

はじめまして

カウンセラーコーチのやっちーです。

ラク生きトレーニングをご覧になっていただき、本当にうれしいです。

ありがとうございます。

このラク生きトレーニングでは、あなたの気持ちがラクになって、自分らしい幸せな人生を叶えるために、5日間で実践できる内容をお伝えしていきます。

普段、継続セッションの中でお伝えしたり、実際に行っている内容ですが、私自身も継続して実践している内容ばかりです。

筋トレを始めても、1日で筋肉ムキムキにならないように、心のトレーニングもこの5日間だけじゃなく、継続することでより大きな効果が実感できるのです。

あなたが、ありのままで幸せに過ごす未来を願っています。

カウンセラーコーチ やっちー

1日目 自分を満たして癒す

自分が変わりたい、今より楽に生きたい、と思った時に、まずは自分に「変わってもいいんだよ」って許可してあげましょう。

なぜなら、変われない人は無意識に「私は変わっちゃいけない」「楽になっちゃいけない」と思っているからです。

そのためには、あなた自身を満たして癒してあげましょう。

まずは「今日も頑張ったね」って自分に言ってあげましょう。

セルフマッサージやハンドクリームを塗りながら自分に触れながらやると、さらに癒しの効果がありますよ。

自分が満たされると、心に余白ができて、このまま変わらないと思っていた人生が、望んだ未来に動き始めるんです。

あなたは自分を満たすために、どんな言葉をかけてあげますか？

2日目 やらない事を決める

あれもやらなきゃ、これもやりたい、でスケジュールやTODOリストがいっぱいになっていませんか？

そんな時は今やらなくていいリストを作りましょう。

なぜなら、TODOリストに入ったままになっているものの中には、「今やらなくてもいいもの」が入っているからです。

- ・毎日ちゃんとやらなきゃと思っている家の片付け
- ・なんとなくSNSのタイムラインを見ること

今はやらない！と決めることでやりたい事に時間を使えるようになりますよ。

あなたが、今やらなくてもいいことは、
なんですか？

3日目 過去の財産を見つける

あなたは今までに、時間を忘れるくらい何かに夢中になった経験はありませんか？

- ・小さい頃に外が暗くなるまで夢中で遊んだ
- ・部活や習い事で毎日必死に練習した
- ・毎日遅くまで仕事を頑張って、会社で認められた

結果が出ても出なくても、とにかく「これをやりたい」と思ってやり続けた経験が、一度や二度はあるのではないのでしょうか？

そんな経験を思い出してみてください！ 小学校、中学校、高校、社会人になってから・・・

なかなか思い出せない事もあるので、ゆっくりと少しずつで大丈夫です。

今までに夢中になったものが3つ見つかったら、それぞれ、「その経験の何が良かったのか？」を考えて書き出してみましょう。

過去に夢中になったものや、その時の体の感覚を思い出すと、自分のやりたいことを見つけるヒントにもなります。

ぜひ、あなたの過去の大切な財産を見つけてみてくださいね。

あなたが過去に夢中になったものはなんですか？

そして、その経験の何がよかったですか？

4日目 質問で人生を変える

今までの朝の習慣を少し変えてみましょう！

世界一のコーチ、アンソニーロビンズ氏が提唱している「モーニングクエスチョン」と言われるもので、質問することで意識や思考が変わって、得られる結果に大きな影響を及ぼす、とされています。

これは私も、NLP心理学を学んだ3年前から続けています。

いくつか質問があるので、自分の気にいった質問を選んで、毎朝自分に問いかけてみてくださいね♪

- 1、今、私の人生で何が幸せだろう？
- 2、今、私は何に感謝しているだろう？
- 3、今、私が楽しんでいることはなんだろう？
- 4、今、私が一番大切にしていることは何だろう？
- 5、今日が人生最後の日だったら、どんな風にすごすだろう？
- 6、今日の夜、ベッドに入る時、どんな状態だったらいい？

質問することで、脳の状態が変わるとも言われています。

ちなみに私は、2と5の質問を、朝起きて歯磨きをする時に、質問することを習慣にしています。

【モーニングクエスチョン】

- 1、今、私の人生で何が幸せだろう？
- 2、今、私は何に感謝しているだろう？
- 3、今、私が楽しんでいることはなんだろう？
- 4、今、私が一番大切にしていることは何だろう？
- 5、今日が人生最後の日だったら、どんな風にすごすだろう？
- 6、今日の夜、ベッドに入る時、どんな状態だったらいい？

5日目 意識を変えて欲しいものを手に入れる

あなたが今、本当に欲しいものは何ですか？
例えばあなたが、白いバッグが欲しいと思ったとします。

すると、外を歩いていても、白いバッグを持っている人が、たくさん目に入ってくる。こんな経験は、ありませんか？

これは、急に白いバッグを持っている人が増えた！のではなくて、人は意識を向けたものが目に入ってくるようになるんです。

私はこうなりたい！と思った時から、あなたの意識の向く方向が変わっていきます。

「本当はこうなりたい！！」と心の中から湧き上がってくる、楽しい未来や幸せな未来をに目を向けてみると、向かいたい方向に意識が向いていきます。

時には思い通りに行かなくて、壁にぶつかりそうになることもあるかもしれません。

そんな時、「だめかもしれない・・・」という方に向かいそうになる気持ちを、「本当はこうなって欲しい！！」と自分の生きたい方向に意識を向け続けましょう。

あなたは、なんの制約もなかったら、本当はどうなったらいいですか？

自分の理想を思い切り描いてみてくださいね♪

あなたは、お金や時間など何の制約もなかったら、本当はどうなったらいいですか？

さいごに

ここまで読んでいただいて、本当にありがとうございます。

そして、5日間実践していただいて、お疲れさまでした！！

一度やっただけで、人生が一気に変わる！というものではないので、毎日の習慣に取り入れたり、モヤモヤしたり不安になった時に、自分に質問してみてくださいね。

少しでも、あなたが今より気持ちぐらくになるお手伝いができたら、嬉しいです♪

そして、ありのままで幸せに過ごせることを、これからも私は心から願っています。

これからも応援しています。

カウンセラーコーチ やっちー

資料について

2021年12月 発行著者 山口靖子

このレポートの利用に際しては、以下の条件を順守してください。

このレポートに含まれる一切の内容に関する著作権はレポート作成者に帰属し、日本の著作権法や国際条約などで保護されています。著作権法上認められた場合を除き、著作権者の許可なくこのレポートの全文又は一部を、複製、転載、販売その他二次利用行為を行うことを禁じます。

これに違反する行為を行った場合には、関係法令に基づき、民事、刑事を問わず法的責任を負うことがあります。レポート作成者はこのレポートの内容の正確性、安全性、有用性等について一切の保証を与えるものではありません。

また、このレポートに含まれる情報及び内容の利用によって、直接・間接的に生じた損害について一切の責任を負わないものとします。

このレポートの使用にあたっては、以上にご同意いただいた上、ご自身の責任のもとでご利用いただけますようお願い申し上げます