

幸せな人生は
自分で創る！



人生逆転セラピスト
なかはまひろみ

人生逆転 5つの法則

今日からはじめる
5ステップ

1

2



5

⁴⁴⁴
「悩みの人生」からは
もう さようなら

つらい人間関係の悩みが
一気に消える！

はじめまして

悩みの仕組みや本当の解決方法を知ると、昨日までとは違う新しい人生が見えてくる



みなさま、こんにちは。

ひろみ (@yhiromi_tm1104) と申します。

このたびは、

【特典】『ひろみ流5つの人生逆転術』

をダウンロードしていただき、ありがとうございます。

こちらの特典では、人間関係の悩みを解決する具体的な方法や、悩み解決後自分らしく生きられるようになるまでの知識、

さらに、知識を行動に移せるまでの内容を、あますことなく網羅しています。

年間、120人以上の方のご相談を受ける中、何年も、何十年も同じ悩みを抱えている方がとても多いことに気づきました。

生きづらさを感じながらも、がんばって生きていらっしゃる方をたくさん見てきました。

それにしても、悩んでいる時間が長すぎる・・・
これでは、身体にも影響が出てしまう・・・

メンタルブロック & 脳の使い方 を身につけさえしたら、そんなに長い間悩み続けなくていいのに、本当にもったいないと感じました!!

脳の使い方を間違えると身体もダメージを受けるので、そこは、本当に強く感じています。なぜかと言うと、私自身、自分を責め過ぎて病気になった経験があるからです。

あれは、本当につらかった。あの頃にだけは戻りたくない…
正直言えば、それが本音です。それほどきつい日々でした。

私人間関係の悩みをサポートする本当の理由



私の思い

この世に生まれてきたすべての人が、
「この自分に生まれてよかった」「この人生でよかった」
と、幸せと豊かさが循環する人生を生きることを願っています。

でも、残念なことに、
「こんな私はだめ」
「つらいことばかりで生きるのも不安」
「家族にまで気を使い本当につらい」
「あの人のせい」「家庭が悪い」「職場が悪い」

そんなふうに自分や他人を否定して、
人生がうまく行かなくなっている人を
これまでたくさん見てきました。

そうは言っても、10 年前までの私は、
「お祓いに行った方がいいのでは？」
と人に言われるほどのどん底人生を生きていました。

私は、34 年間、がん専門病院で勤務した元看護師です。

現在、最速で人間関係の悩みを解決し、生きたい人生を生きるサポートをしています。

セラピストとして活動し始めた初年度から、受講生様への継続的なサポートを開始し、これまで年間 120 人を越える会社員や主婦の方、医療従事者、個人事業主の方に向け、メンタルブロック×脳の使い方を駆使した悩み解決法をお伝えし、個別サポートを行ってきました。

また企業の社外担当相談者として、社員様のご相談もお受けしています。さらに、人間関係を良くするコミュニケーション方法など、自分らしく生きる方法をお伝えする講座も運営しています。

現在の事業内容は、

- ・ 講座を運営し、受講生様への継続的なサポート

・セミナー開催・企業の社員様の悩み相談、社員研修
など、複数の事業を行っています。

私の暗黒時代

10 年前までは、悩みを繰り返し、どん底人生を送っていました。

いつも怒られていたので、何とか怒られないように、人の顔色を伺いビクビクして過ごしていました。

その後、振り込め詐欺で 200 万も損失・・・。

娘にも、次々と難題が降りかかり、2 度も泣きながら心臓マッサージをしました。何度救急車のお世話になったことでしょう。

病気、いじめ、不登校、引きこもり。

1 つ解決してもすぐ次の悩みがやってくる。

悩みばかりの毎日に疲れ切り、絶望しかありませんでした。

追い打ちをかけるように、今度は、夫が病気になり、

何と、「あと 1 , 2 時間で亡くなります」

という余命宣告を受けました。

奇跡的に命は助かりましたが、次に待っていたのは、
「一生車椅子生活」宣告でした。

そして、恐怖と絶望の中、今度は私自身がパニック障害を発症したのです。

乗り越えても、乗り越えても、どうにもならない…。

悩みだらけの私と家族。

この先の未来が、全く見えなかったのです。

でも、自分の人生を諦められなかった私は、
「人生を変える！」と一念発起します。

心理学、カウンセリング、コーチング、NLP、心理技術、脳科学、
宇宙の法則、潜在意識、メンタルブロックの解除方法など、ありと
あらゆるメソッドを学び続けた結果、、、

自信がなく人の目ばかり気にしていた私が、自分の意見が言えるよ
うになり人間関係が激変しました。気づくと、薬も飲んでいないの
に、パニック障害が終わっていました。

さらに、家族の病気も回復し、娘のいじめ・不登校・引きこもりまで終わったのです。

これは本物!! 自分だけで使うのはもったいない!!

ここで私は、セラピストになることを決意します。子どもの頃から夢だった看護師を卒業し、起業という道を選んだのです。

「公務員やめるなんてもったいない」

色々なお言葉をいただきましたが、私の決意は変わりませんでした。その頃には、「応援しています」と、まわりの方の言葉も変わっていました。

恐怖と絶望しかなかった私の人生が、使命を見つけ、自分らしく生きる人生に変容したのです。

その後、34年のがん専門病院での看護師の経験と、自身や家族の病気・人間関係激変の経験に、学び続けた様々な心理学を融合した **【伝心解放ブレインメソッド】**を開発しました。

私が人間関係の悩みをサポートするのには理由があります

それは、人間関係の悩み解決は、
がん・病気・認知症など、将来の未病対策
につながるからです。

あなたは、『言いたいことを言えない人が病気になる』
という言葉聞いたことがありますか？

がまんは病気の元。

これは、がんの患者さんや人間関係で悩む多くの方に共通していた
ことでもあります。やりたいことをやるには、健康は必須です。

あなたも、悩みに振り回される人生ではなく、

『本当の自分で生きる方法』を知り、自分らしく輝く人生を生きま
せんか？

私の使命は、「健康も人生も運命も自分で創る人」を増やし、幸せ
と豊かさが循環する世界を広げること。

このコンテンツを、ぜひ、あなたの人生にご活用ください。

5 大限定特典をぜひ受け取ってください!!



案内は最後にあります。

受取方法を確認してくださいね♪

特典 1 : 【無料】 60 分完全個別相談会

特典 2 : イライラ・モヤモヤ怒りの秘密 6

特典 3 : あなたの悩みの根本原因が自分でわかる！

メンタルブロック発見テンプレート

特典 4 : 幸せ脳チャート診断

特典 5 : 人間関係が良くなる脳の使い方 BOOK

無料完全個別相談会のお申込みはこちらです

今すぐ悩みを解決したい方はこちらです

最速で人間関係の悩みを解決したいあなたへ

メンタルブロックを消す特別な技術

完全個別相談会 & 説明会



- ◆何を言っても伝わらない
- ◆怒られるのが怖い
- ◆人の目が気になる
- ◆自信がない
- ◆どうせわかってもらえない

悩み解決のゴールデンルート！

わかりやすく徹底解説◎

お客様のご感想

何十年も引きずっていた悩みが 1 回で終わりました

「なんでもネガティブにとらえる」「落ち込むと引きずる」「今の状況を変える方法がわからない」と悩んでばかりいました。

受講する前は「メンタルブロックをどうやって消すの？」と半信半疑でしたが、消すと本当に気持ちが軽くなったので不思議でした!! 何十年も引きずっていたのに 1 回で終わるなんて! 思い出しても大丈夫になるなんて凄い!! 頭痛も軽減しました。

夫からは、「優しい話し方になった」 娘は、「ママ大好き♥♥」、父も「ありがとう」って言うようになりました。

家族へのイライラ・モヤモヤが減って気持ちが楽になりました。受講していなかったら、「今の自分はイヤだ、変わりたい」と思いながら方法が分からず、いろいろ試してはかえって落ち込む日々。

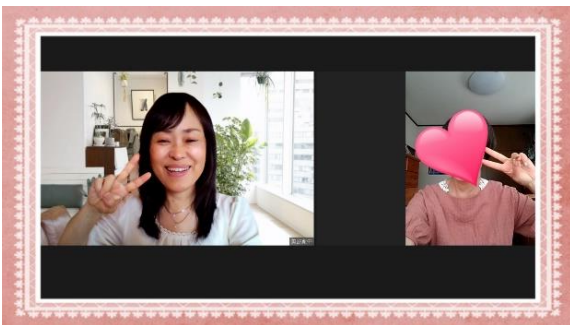
この学びと変化がなかったら…と思うと怖くなります。

一回でこんなに変わるとは有料級のセッションでした



一度のセッションでこんなに意識が変わるとは。。有料級のセッションでした！

夫にも愛され、夫と息子の関係まで変わりました



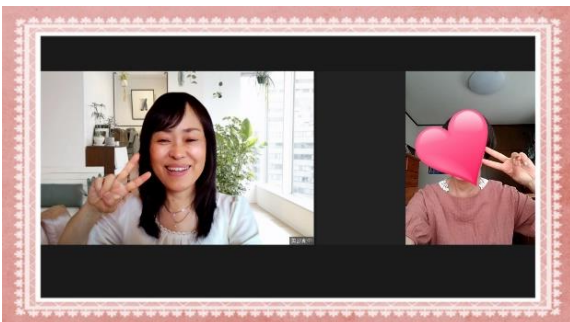
主人との関係に恐怖があり顔色を伺う毎日でした。セッションを受けてから腹が立たないのが不思議で、夫にも愛されて「なんて幸せ」って気持ちになりました。気づくと夫と息子たちの関係まで変わっていました。

ネガティブ感情が消え、心が軽くなりました



ネガティブ感情が消え、心が軽くなりスッキリしました。セッション後、今までやりたいけど出来なかった事に対して自然と行動出来た自分がいて、嬉しかったです。この不思議な感覚を、是非体験してみてもらいたいです。

夫にも愛され、夫と息子の関係まで変わりました



メンタルブロックを消すには、ノートに書き換え作業をしたり感情を感じたりと実行までハードルが高いイメージでしたが、裕美さんが今回あっという間に消してくださり、あまりのスピードと変化に唖然としてしまいました。

50 年誰にも言えなかった悩みが 1 回で終わりました



半世紀誰にも言えなかった悩みが
1 回のセッションでなくなりました。
結果、言いたいことが言えるように!!
ダメだと思っていた自分が愛おしく
なりました！

夫にも愛され、夫と息子の関係まで変わりました



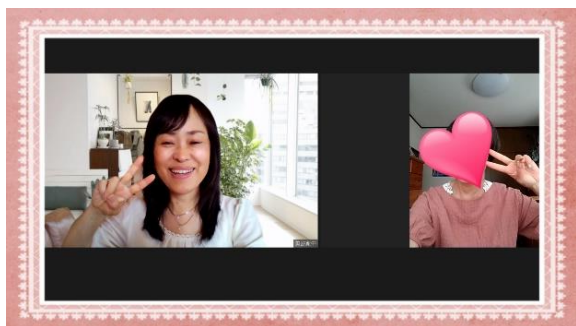
主人との関係に恐怖があり顔色を伺う
毎日でした。セッションを受けてから
腹が立たないのが不思議で、夫にも
愛されて「なんて幸せ」って気持ちに
なりました。気づくと夫と息子たちの
関係まで変わっていました。

ネガティブ感情が消え、心が軽くなりました



ネガティブ感情が消え、心が軽くなりスッキリしました。セッション後、今までやりたいけど出来なかった事に対して自然と行動出来た自分がいて、嬉しかったです。この不思議な感覚を、是非体験してみてもらいたいです。

夫にも愛され、夫と息子の関係まで変わりました



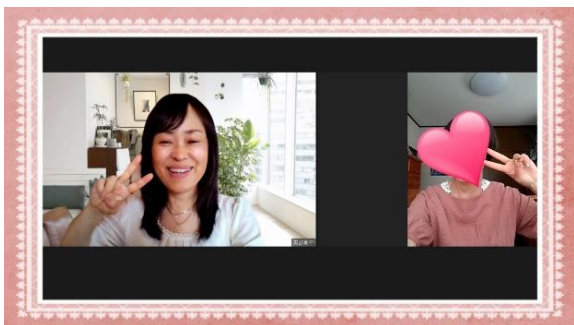
メンタルブロックを消すには、ノートに書き換え作業をしたり感情を感じたりと実行までハードルが高いイメージでしたが、裕美さんが今回あっという間に消してくださり、あまりのスピードと変化に唖然としてしまいました。

何十年も抱えていたものがわかり楽になりました



心が楽になりお話できてよかったです。
何十年もの間、抱えていたものの元が
わかって、気持ちが軽やかになりました

夫の言葉が気にならなくなりました



とても変わってしまい正直ビックリし
ています笑。あんなにモヤモヤしてい
た夫の言葉が、思い出しても気になら
なくなりました。そして、頭がスッキ
リ爽快で、いったい何が起きたのだろ
うという感じがしています。

このコンテンツを作成した理由

「人間関係の悩みを解決するには〇〇がいい」「△△はやらない方がいい」など、SNS を開けば様々な情報があふれ、正直、何をやっていいのかわからなくなっているいませんか？

私は、普段、公式 LINE やメルマガの配信をしていますが、毎日、数多くの人間関係の悩みに関するご質問をいただいています。質問は、次のような内容が非常に多いです。

例えば

- ✓ 怒られるのがこわい
- ✓ 人の目を気にしてビクビクしている
- ✓ 人と話す時、イチイチ身構える
- ✓ 声をかけても私だけ返事をしてもらえない
- ✓ 指示通りやっても怒られる
- ✓ 状況を説明しているだけなのに、また怒られる
- ✓ 何を言っても否定される
- ✓ 何を言っても伝わらない
- ✓ 酷いことを言われても、何も感じなくなってしまった。
- ✓ 怒られないように、嫌われないように人に合わせている

- ✓ 悩みが一向に解決せず、日々の生活を楽しむ余裕もない。
- ✓ 逃げ場のないつらさを感じ、あきらめてしまう。

こんなお悩みをお伺いする度に、人生を変えたいととても強い気持ちがあるのに、正しい解決方法を知らないだけで同じ悩みを長い間繰り返し、つらい思いをされているのは非常にもったいないと感じています

そんな状況を解決するために、このコンテンツを作成しました！
以下に、少しでも思いあたる節がある方、

- ✓ 人間関係の悩みを最速で解決したい方
- ✓ 自信がない方
- ✓ 怒られるのが怖い方
- ✓ 人の目ばかり気にして生きづらさを感じている方
- ✓ 悩みの人生から本来の輝く人生を掴みたい方

は、ぜひ最後までご覧になってください。

どうやったら人間関係の悩みが解決するのか

まず、悩みを解決するのも、人間関係を良くするのも、

「すべて自分が決める」

という主体的な考え方を取り入れましょう。

あなたを脅かす悩みである人間関係。

まずは、人間関係は自分が創る

という考え方をインストールしてください。

「怒られる」「否定される」などの「～される」という言葉は、自分の人生を生きていない時に出てくる言葉です。

今日からは、自分の人生は自分で創りましょう。

幸せな人間関係も、自分が創ります。

私の価値観

ここで、私の価値観をお伝えさせてください。

私は、

「自分の人生は自分が創る」

を人生の軸として生きています。

人にどう思われるかより、「自分がどうしたいか？」
をいつも問いかけ、人生の責任は自分に置いています。

そうは言っても、私も人間なので、いつもそうできるわけではありませんが、悩んだ時はいつもここに戻っています。

私の家族は、それぞれ病気があり、突然救急車のお世話になることもあります。でも、私には、何があっても「自分の人生は自分が創っている」という価値観があるので、起きた出来事の意味や学びを見つけにいきます。

この価値観に沿って楽しく生きることができると、何があっても、落ち込んでもあなたが理想とする人生を実現することが可能です。

自分の人生を自分で創るには、「本当の知識」「自分を大切にする力」「行動する力」が全てです。そのために、1000 万円以上の自己投資をしてきました。

もし、これらの知識がなかったらどうなっていたかな…とつくづく思います。知識に投資し行動することで、悩み解決の時間は確実に短くなります。逆に、知識投資ができないと、いつもでも同じ悩みを繰り返してしまいます。それでは、いつまでたっても悩みの人生から抜け出せません。

何が起きても自分で対処でき、苦手なあの人に振り回されることなく、自分らしく人生を歩きたい場合は、このコンテンツを何度も見返し、楽しみながら行動してみてください。

あなたの悩みが最速で解決し、自分らしく生きられるためのゴールデンルートは、すでにここに用意しています。

そうは言っても、変われるのは元々行動力があったり一部の方だけではないのですか？

もしかすると、あなたは、そんな疑問を持たれたかもしれません。

結論からお伝えすると、これからお伝えする容は、誰でも実践できる方法です。その理由の一つが、相手を変える必要がない方法だからです。

相手を変える方法ですと、相手が変わらない限り、あなたの悩みも一向に解決しませんよね。その状態ですと、自分の人生を創るどころではなくなります。

人生逆転の最大の武器、

メンタルブロック と 脳の使い方

です。

悩みがなくなると、どうなると思いますか？

あなたは、今の悩みがなくなったら、どんな毎日になると思いますか？

私は、いつも「怒られるんじゃないか？」と、ビクビク過ごしていました。

もし、「怒られるのが怖い」がなくなったら、まず、恐怖がなくなりますよね。相手にビクビクする必用もなくなるので、言いたいことも自然に言えるようになるかもしれません。

「仕事もできない、こんな自分はだめだ」という罪悪感がなくなったら、仕事にも軽やかに行けるようになるかもしれません。この特典を皮切りに、私と一緒に人生を変える1歩を踏み出しませんか？

『悩みの人生ではない、あなたの理想とする人生を実現するため』に、この特典内容をぜひ活用してくださると嬉しいです。

このコンテンツがあなたに一番必要な 3 つの理由

理由 1 : 悩みの人生を逆転する方法がわかる

理由 2 : 今まで抱えていたストレスがなくなる

理由 3 : どんな悩みでも自分で解決できるようになる

それでは、理由 1 からお伝えしますね。

理由 1 : 悩みの人生を逆転する方法がわかる

理由2：今まで抱えていたストレスがなくなる

あなたは、相手の言葉や表情、態度に、イライラ・モヤモヤしてストレスを抱えていませんか？

実は、これらの言動や態度は、相手には悪気はありません。イライラしているのは、あなたの潜在意識の奥に、あなたの理由があるから。つまり、メンタルブロックがそうさせているだけなんです。

メンタルブロックさえ見つければ、イライラすることも一瞬でなくなりますので、ストレスも減っていきます

理由3：どんな悩みでも自分で解決できるようになる

今までは、他人の言動や態度に振り回されたと思っていたのは、あなた自身が作り出していたものです。それに気づいたあなたは自分の感情の成長を実感し自信がでてきます。

その自信は、必ず「未来のあなた」へ繋がっていきます。

基礎知識編

では、本題に入る前に、基礎知識をしっかり押さえておきましょう。これは、学校で教えてほしかったと心底感じた内容です。しっかりついてきてくださいね。

人間関係の悩みってなぜ起きるの？

あなたを苦しめているその悩み。

実は、自分で創っているとしたら・・・

何言ってるの?! 悩みなんて自分で創るわけないでしょ!!
って、思いますよね。はい！おっしゃる通りです。

私が初めてこの仕組みを知ったのは、今から約十年前、初めて
380,000 円というお金を投資した時でした。

私が悩みを創ってる??? はあ～～??? ?

あまりの衝撃にハンマーを頭で殴られたような感覚で、「この人、頭がおかしいんじゃないか？」と、講師にキレたほどでした。

でも、どうしても悩みを解決して人生を変えたかった私は、コツコツ言われたことをやり続けました。

これが悩みの仕組みなら、自分で人生を変えてやる!!

そんな覚悟と決意で毎日を過ごしていました。

それほど、悩みだらけの毎日がつらすぎたからです。

あなたは、職場でひどいことを言われたら、どう感じますか？

「ひどい！バカにされた!!」「あんな人とは口も聞きたくない」
そう感じますか？私はそう感じていました。

でも、仕組みを学ぶうち、今まで、相手がひどいことを言ったから自分が傷ついていたと思っていたのは、実は自分自身が創りだしていたのかもしれない…と衝撃の真実に気づくようになります。

では、その真実に迫っていきましょう!!

これを知る必要がある：part 1



1. メンタルブロックを理解しよう♪

あなたは、そもそも、メンタルブロックってご存知ですか？

あなたの悩みを創っている正体、つまり、悩みの根本原因が、
メンタルブロックです。

メンタルブロックとは、

「これがやりたい！でもできない・・・」

あなたのやりたいことを叶える **行動の壁** になるもの

つまり、

潜在意識の奥にある、**ネガティブ**な思い込みと感情
のことです。

同じ言葉を言われても傷つく人と傷つかない人

私の元には、人間関係で悩む方が多くいらっしゃいますが、
「相手にこんなことを言われた」「こんなひどいことをされた」と
悩んでいます。

ここで不思議なことは、同じ言葉を言われても、傷つく人と傷つかない人がいるということです。もっと言うと、その言葉は気にならないけど、こっちの言葉はいやだな…など、反応が様々ということ

では、一体なぜ、そんなことが起きるのでしょうか？

「私がだめだから」「性格が弱いから」「自己肯定感が低いから」

それ、全部 **NO!!** です。

実は、それこそが、メンタルブロックのなせる技なんです。

では、私の講座の受講生さんの例で説明します。

受講生 A さんのケース

私の講座の A さんは、ご主人から「コーヒー入れて～」と、言われるたびに怒りが爆発していました。

「コーヒー入れて」＝怒りが爆発

なぜこんなことが起きるのか、あなたはわかりますか？
実は、これこそが、メンタルブロックのなせる技です。

A さんは、「私はいつもバカにされる」と思い込んでいました。
何か言われるたびに、「バカにされた」「くやしい」と感じていたんです。

だから A さんは、ご主人に「コーヒー入れて」と言われただけで

- ・軽く扱われる
- ・粗末に扱われる
- ・私は家政婦じゃない

と、腹が立ち、怒りが爆発していたというわけです。

もし、メンタルブロックがなかったら

Aさんに聞いてみました。

「もし、バカにされる怒りがなかったら、どうなれそうですか？」

「笑顔でコーヒーを入れます」即答でした!!

そうなんです！！

メンタルブロックがなかったら、そうなれるんです(*^^*)

もっと言うと、、、

もし、あなたがコーヒーを入れたくなければ、

「今は手があかないの～」

と言えるし、

入れて欲しければ、

「あなたがいれてくれたコーヒーが飲みたーい」

と、逆に、こんなことまでさらっと言えちゃいます。

メンタルブロックがないと・・・



コーヒー
入れて～♪



いいよ～♪

今、忙しいから
ちょっと無理…

コーヒー飲みたい
入れてくれる？

メンタルブロックがあると・・・



コーヒー
入れて～♪



もう何なの!!

バカにしてるの!!

私は家政婦じゃ
ないのよ!!

メンタルブロックが人間関係に与える影響

ここまでご覧になったあなたなら、メンタルブロックがある・ないでは、同じことが起こっても、その後の現実が大きく変わることがもうおわかりかと思います。

このように、メンタルブロックが人間関係に大きな影響を与えるのには、以下の理由があります。



相手の言葉を悪い方に捉えてしまい、自分から相手との心理的距離を作ってしまう



相手が思っていないくても、「バカにされた」など相手の言葉を自分のメンタルブロック通りに感じてしまう

こうなると、同じような人間関係の悩みをずっと抱えて生きることになってしまいます。

あなたは、どんなメンタルブロックがありそうですか？

メンタルブロックを活用するにはコツがある



メンタルブロックは悪者ではない

実は、メンタルブロックは悪いものではありません。

すべて、**人生が良くなるための学び**です。

ただ、取り扱い方を間違えてしまうとうまくいきません。

うまくいかないパターンは、

「私が悪いから」「私がだめだから」という思考です。

なので、メンタルブロックに気づいたら、

やることは1つです！

そんな私はだめ！

ではなくて、



こういうメンタルブロックを持っていたから、うまく
いかなかっただけなんだなあ～。



今、気づいてよかったな～。

やるのは、コレだけです!!

思考パターンは、長年クセになっていることが多いので、何度も上
記のうまくいく思考パターンを脳に刷り込むようにしてください。
脳の筋トレと思って、楽しみながら取り組んでみてください。

いかがでしたか？

メンタルブロックを知らないまま、表面上の問題ばかりを解決しよ
うとしても、なかなか現実が変わらなかったのは、今までお伝えし
てきた理由があったからです!!

それでは、2つ目の内容をお伝えします。

人生逆転にはこれを知らないとうまくいかない



2. 脳の秘密を知ろう♪

実は、脳には、私たちが知らないたくさんの秘密があります。
今日は、その中で人生逆転にとっても重要な秘密をお伝えします。

あなたは、脳には、『報酬系』と『苦痛系』という2つの回路があるのをご存知でしたか？これらは、ホルモン分泌に大きな影響を与える回路になります。

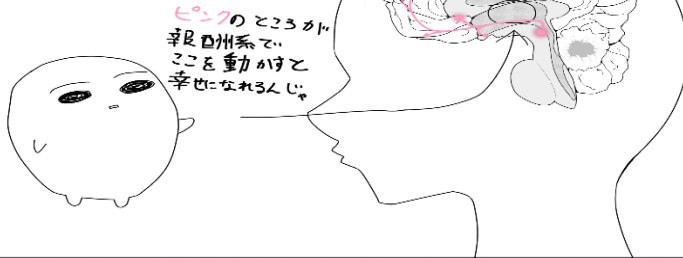
私は、元ナースなので、ホルモン分泌の仕組みは知っていました。
でも、まさか、自分の思考パターンがホルモン分泌に影響するとは夢にも思っていませんでした。

「学校の授業で教えて欲しかったー！！」

脳の使い方を知った時、私が開口一番に叫んだ言葉です。

知らないと損する!! 『脳の報酬系』と『苦痛系』

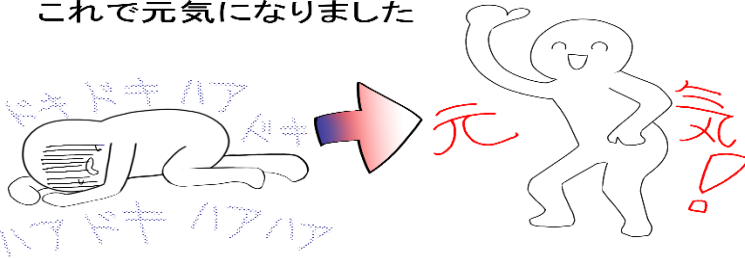
脳の回路を報酬系に変えると
心と身体が健康になります



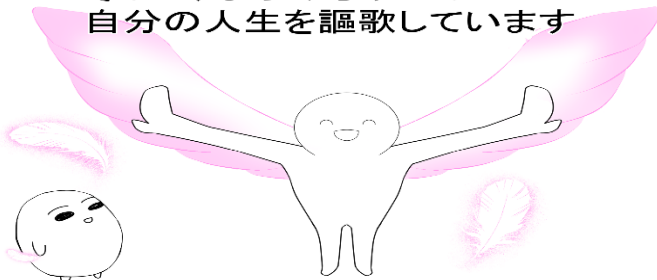
そして、自分が望む人生を歩けます



自分を責めすぎて
動悸がすごかったひろみちゃんですが
これで元気になりました



そして、ひろみちゃんは
自分の人生を謳歌しています



脳の使い方をマスターすると

- ✓ ストレスホルモンを自分で減らせる
- ✓ 幸せホルモンを自分で分泌できる

なんてこともできるんです♪

ひろみ流 5つの人生逆転術

5つの人生逆転術に欠かせない基礎知識をおさえたところで
いよいよ本題の内容に入っていきます。

1. 余命宣告をひっくり返した視点から

人生逆転**魔法の言葉**を伝授!!

2. 怒られるのが怖い!!

人にビクビクして生きていた私の人生が変わった!!

幸せな人間関係構築法

3. 一生車椅子宣告の夫が歩いた!!

望むゴールを自分でつかむ思考術

4. 娘の不登校・引きこもり解決で知った!!

究極の悩み解決法

5. やりたいことをやるには健康は必須!!

パニック障害を自分でやめた方法

このコンテンツは、教科書に載っているような内容ではありません。
数々のどん底人生を逆転してきた内容を全て網羅しています。

なので、1度見て終わりにするのではなく、何度もコンテンツを見返してご自身で使えるノウハウとして最後まで読み進めてください

ここまで読んで、もしかしたらあなたは、
「私はそこまでどん底じゃないから必要ない…」
と感じたかもしれません。

ちょっと待ってください!!

あなたは、こんな想いはありませんか？

- ☒ 今まで悩み解決の本を何冊も読んだけれど、どうすればいいかわからなかった
- ☒ 幾つも講座も受講してきたけど、結局変われなかった
- ☒ 私の人生は、まだまだこんなもんじゃない!!

そんな想いがある方にこそ、ぜひ最後まで読んで欲しい内容です。
それでは、一つずつ見ていきましょう。

1. 余命宣告をひっくり返した視点から 人生逆転魔法の言葉を伝授!!

相手の言葉を『情報』と捉えられるかで人生が分かれる

私は、がん専門病院に勤務していた元看護師です。

2. 怒られるのが怖い!

人にビクビクして生きていた私の人生が変わった!!

幸せな人間関係構築法

カッコ悪い自分、だめな自分、どんな自にも OK を出す

「それでいいんだよ、大丈夫だよ」と自分に声をかけることで、どんな自分も受け止められるようになってきます。そうすることで自分を大切にする力が培われていきます。

職場で上司に怒られたり、怒鳴られたり、
つまり、怒られないようにビクビクして、人に合わせて生き続けると、その場しのぎになり「怖いんだね～、いいよ、いいよ～。大丈夫だよ」「何で怖いのか」と自分に問かきます。

3. 人の言葉に傷つく自分は卒業

魔法の言葉の活用法

カッコ悪い自分、だめな自分、どんな自分にも OK を出す

「それでいいんだよ、大丈夫だよ」と自分に声をかけることで、どんな自分も受け止められるようになってきます。そうすることで自分を大切にできる力が培われていきます。

職場で上司に怒られたり、怒鳴られたり、

つまり、怒られないようにビクビクして、人に合わせて生き続けると、その場しのぎになり

「怖いんだね～、いいよ、いいよ～。大丈夫だよ」「何で怖いのか？」と自分に問かけます。

4. 人の言葉に傷つく自分は卒業

魔法の言葉の活用法

カッコ悪い自分、だめな自分、どんな自分にも OK を出す

「それでいいんだよ、大丈夫だよ」と自分に声をかけることで、どんな自分も受け止められるようになってきます。そうすることで自分を大切にできる力が培われていきます。

職場で上司に怒られたり、怒鳴られたり、

つまり、怒られないようにビクビクして、人に合わせて生き続けると、その場しのぎになり

「怖いんだね～、いいよ、いいよ～。大丈夫だよ」「何で怖いのか？」と自分に問かけます。

5. 人の言葉に傷つく自分は卒業

魔法の言葉の活用法

カッコ悪い自分、だめな自分、どんな自分にも OK を出す

「それでいいんだよ、大丈夫だよ」と自分に声をかけることで、どんな自分も受け止められるようになってきます。そうすることで自分を大切にできる力が培われていきます。

職場で上司に怒られたり、怒鳴られたり、

つまり、怒られないようにビクビクして、人に合わせて生き続けると、その場しのぎになり

「怖いんだね～、いいよ、いいよ～。大丈夫だよ」「何で怖いのか？」と自分に問かけます。

最速で悩みを解決！人生逆転5つのステップ

では、次に、この『ひろみ流5つの人生逆転術』を日常生活でどう使うのか？実際の活用方法についてお伝えします。

悩みを解決する方法には、もちろん色々な方法がありますが、ここで紹介する方法は、実際に私が活用し人生を逆転し、私の講座の受講生さんも効果を出している再現性の高い内容になります。

仕事を例にすると、悩みの真ただ中にいた時と、悩みがない時の心と日常生活では、

- ✓ 金曜日の夜と日曜日の夜、不安が大きくなるらない
- ✓ 休みの日まで悩みに振り回されない
- ✓ 相手が大きな声を出していても、恐く感じない
- ✓ 言いたいと時に、自分の意見が言える
- ✓ できない自分を無理に隠す必要がない
- ✓ 仕事に行くのが楽しくなる

こんな違いがありました。

こうなってくると、誰に気を使うことなく、自然体でらく～に生きられるようになってきます。

なので、本当に安心して、毎日を穏やかに過ごせるようになりました。

今回、最速で悩みを解決するために、全体を 5 ステップに分けてみました。では、具体例をあげながら説明していきます。

悩みの種類がどのようなものであれ、やることは全部一緒です。

STEP 1. イライラ・モヤモヤに気づく

STEP 2. 感情を感じる

STEP 3.

STEP 4. 脳の使い方を変える

STEP 5. 1 mmの行動をする

では、STEP 1 から説明します。

STEP 1. イライラ・モヤモヤに気づく

メンタルブロックは、感情が揺れた時が発見のチャンスです!!

ここをスルーすると、一生気づけず悩み続けます。なぜなら、スルーされた感情は潜在意識の奥に沈みこみ、あなたが気づくまで様々な悩みや病気などを通して目の前にやってくるからです。

相手に何かを言われてモヤモヤしたり、何かをされてイラッとしたら…その時こそが**自分の本音に気づくチャンス**です!!

あなたは、自分が感じたことをスルーしていませんか？

- ・「本当はイヤだけど私が我慢すれば済むことだから別にいいや」
- ・「何かイラッとしたけど、まあ、いっか」
- ・「あんな風に言われてイヤだったけど、もう忘れちゃおう」



自分が傷ついていることに
まずは、気づきましょう!!

STEP 2. 感情を感じる

「気づくだけでいいんですか？」とよく聞かれますが、気づかないことには何事も始まりません。まずは、気づくところから始めましょう!!

では、STEP 2に進みます。

STEP 1 のイライラ・モヤモヤに気づいたら、次は、これをやってください。以下のことを、**自分に**聞いてみます。

★イライラ・モヤモヤしたら

- ☒ 何にイライラしたの？
- ☒ 何がイヤだったの？
- ☒ どうしてほしかったの？

イライラ・モヤモヤ、その時どう感じましたか？

イライラ・モヤモヤの下には、たくさんの感情が隠れています。

つまり、イライラ・モヤモヤする理由は、自分の中にあるんです。
だから、その理由を一緒に見つけに行きましょう!!



ひどいよ
あんな言い方しなくてもいいよね
ちっともわかってくれない
私のことバカにしてるんだ

もし、以下のように思っている方がいたら、それ間違いですので、
今すぐやめてくださいね。

- ・こんな感情は感じちゃダメ
- ・ネガティブ感情は悪いもの
- ・自分がだめだからそう感じるんだ
- ・できれば見たくない、避けたい
- ・こんなことを感じる私はひどい人だ

STEP 3. イライラ・モヤモヤに気づく

STEP 4 . 脳の使い方を変える

STEP 5. イライラ・モヤモヤに気づく

いかがでしたか？

「完璧」を手放して、夫に頼れるようになったら、やっぱり嬉しいですね！

どんなあなたでも大丈夫！

「あなたは本来のあなたのまま」で愛される存在です。
素を見せたり、弱い自分を見せるには、少し怖いかもしれません。

でも、それは、

あなたに嫌われたくない=わたしを好きでいて欲しい

という夫に対する、本音の表れです。

5 大限定特典をお受け取りください!!

最後まで読んでくださったあなたに、

5 大限定特典をご用意しました。

特典 1 : 無料 60 分個別相談

特典 2 : イライラ・モヤモヤ
怒りの秘密 6

特典 3 : あなたの悩みの根本原因が自分でわかる!!
メンタルブロック発見テンプレート

特典 4 : 幸せ脳チャート診断

特典 5 : 人間関係が良くなる脳の使い方 BOOK

特典 1 . 無料 60 分個別相談会

今日お伝えした特典の内容を、もっとご自分に落とし込んで活用していただくために、あなただけの相談会を開催します。

それが、オンライン ZOOM によるあなただけの個別相談会です。

言いたいことが言えない！

人と比べてこんな自分はだめ！

人間関係で悩んでいる方にどうしても伝えたい事があります。

これまでも、悩みを解決しようとコミュニケーションを学んだり、勇気を出して伝えたりして、本当に本当にがんばってきましたよね。

「でも、言っても伝わらないし・・・」

「やっぱり私は何をやってもだめなんだな・・・」

「他の人はどんどん人生がうまくいっているのに、私だけはうまくいかないんだな・・・」

って、思っていないませんか？

もうこれからは一人で悩まなくて大丈夫ですよ。

メンタルブロックと脳の使い方を学べば、人間関係の悩みは自分でやめられます。だから、絶対にあきらめない欲しいです

私は、3 か月で上司との人間関係を改善しました。私だけではなく受講生様たちも悩みを解決し、3 か月から 6 か月で人生まで変わっています。

なぜ、そんなことが出来るのでしょうか？答えは簡単です。

私をご提供している講座は、患者さんとそのご家族が教えてくださった**貴重**な人生と、34 年の看護師としてのケア実績に、1,000 万円以上を自己投資して得た知識とどん底人生を逆転してきた様々な知恵を融合し、失敗と改善を繰り返し、受講生さんと一緒に行動を積み重ね、自信がない、怒られるのが怖い、人の目が気になる、言いたいことが言えない方でも実践でき、なおかつ継続出来る再現性の高い本質的メソッドだからです。

個別相談会で得られること

まずはあなたのお悩みをお聞かせください。

90 分間の個別相談会は、まず当日のゴールとして
「あなたが最も解決したい悩み」を丁寧に伺った上で、

あなたと一緒に
このゴール（悩み解決）に向かって進めていきます。

「何を」「どうすれば」
あなたの悩みが解決するのか

あなたの悩みの正体

メンタルブロックと悩み解決の具体策

をお渡しします。

ぜひ、楽しみにしていてください！

個別相談参加申し込み方法

① 公式 LINE にご登録

② 登録後、キーワードを送る **参加希望**

※参加希望の **4 文字のみ**を返信してください。

違う文字が含まれるとリンクが届きません。

③ リンクが届きます。

④ リンクを開き、お申込みフォームの参加ご希望日を
3つ選択する

個別相談会参加者様へプレゼント

こちらの特典は、**個別相談会に参加して下さった方**にお届けする内容です。この特典だけでは、詳しくお伝えできなかった内容がたくさん含まれています。ぜひ受け取ってください!!

特典2. イライラ・モヤモヤ怒りの秘密6

6つの怒りの秘密を知らないまましていると、一向に人間関係は改善されません。ぜひ、怒りの秘密を知ってください!!

特典3. あなたの悩みの根本原因がわかる メンタルブロック発見テンプレート

特典 4 .

特典 5 . 人間関係が良くなる脳の使い方 BOOK

おわりに

とても長い内容になりましたが、最後までお読みくださり、本当にありがとうございました。



個人情報はお守りします。

100%あなたの味方で

お待ちしております!!

あなたにお会いできますこと楽しみにしております。