

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

5つの法則 人生逆転

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。

そして、生きづらさを感じながらも、がんばっ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す。

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、今思い出しても本当につらかった。

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。

私が入間関係の悩みをサポートする本当の理由

私の想い

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。

現在は、セラピストとして活動し、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。

起業初年度から、自分の講座を運営し、受講生様への継続的なサポートを開始しました。

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サポートを行ってきました。

現在の事業内容は、

- ・ 受講生様への継続的なサポートやセミナー開催
- ・ 企業の社外相談担当者として社員様の悩み相談や社内研修
- ・ 認知症予防トレーナー

など、複数の事業を行っています。

私の暗黒時代

そんな私ですが、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。

実は、、、いつも怒られていたので、何とか怒られないようにと人の顔色ばかり伺い、ビクビクしながら毎日を過ごしていました。

あげたらキリがない私のどん底人生。

振り込め詐欺で200万を失い、途方に暮れている最中にも容赦なく次々と難題降りかかりがました。

娘が突然倒れ、呼吸停止。泣きながら心臓マッサージをしたことは昨日のここのように覚えています。1つ解決し、ホッとするのもつかの間、いじめ、不登校、引きこもりまでやってきたのです。

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「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、ついに、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、私は、自分の人生を諦められなかった。

そこで、「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、様々な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ました。

その結果、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!!

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、気づく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ました。

そして、ついに、学び続けた様々な知識に、看護師の経験と自身や家族の病気・人間関係激変の知恵を融合した、**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には理由があります

その理由とは、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。忘れずに
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」って言ってくれるようになりました。

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、心が軽くなりスツキリしました。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



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啞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ないませんか？

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

- ✓ ひど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、仕方ないとあきらめている。

こんなお悩みをお伺いするたびに、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すつらい思いをされているのは非常にもったいないです。

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！

- ✓ 人間関係の悩みを最速で解決したい
- ✓ 自信がない
- ✓ 怒られるのが怖い
- ✓ 言いたいことが言えない
- ✓ 人の目ばかり気にして生きづらい
- ✓ 悩みの人生から自分らしい人生に逆転したい

これに少しでも思いあたる節がある方は、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。

「そんなことできない」と思いましたか？

大丈夫です。ここでは、できる・できないは関係ありません。

ただ決めるだけで大丈夫です。

「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。今日からは、自分の人生は自分で創ると決めてください!!

私の価値観

ここで、私の価値観をお伝えさせていただきます。

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、そういう時も、起きた出来事の意味や学を
見つけにいけます。

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同じ悩みを繰り返し、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に導く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
せん。

結論から申しますと、これからお伝えする内容は、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く、すべて自分のことを自分でやる方法だからです。

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。

それでは、これからお伝えしていくのは、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？

10年前までの私は、いつも「怒られるんじゃないか？」と、ビクビクしながら過ごしていました。

でも、「怒られるのが怖い」がなくなったことで、相手にビクビクする必用もなくなり、言いたいことが自然に言えるようになりました。

パニック障害になるほど、「仕事もできない、何の役にも立たないこんな自分はだめだ、私のせいだ」という罪悪感が強かったのですが、仕事にも軽やかに行けるようになりました。

娘たちの不登校などの悩みにも落ち着いて対処できるようになったことで、自分が本当にやりたいことにも気づけ、悩みの最中であっても、チャレンジすることができるようになったんです。

悩みだらけの私のどん底人生が変わった!!



自分の講座を運営し、セミナーを開催したり、たくさんの受講生様と出会えました。



講演や企業研修・相談担当者など、活動の幅が広がりました。



「一生車椅子生活」と言われた夫が歩けるようになりました。

甥っ子の結婚式にも、家族全員で参列できました。

娘の不登校、引きこもりも終わりました。

「新しい自分で生きる！」と宣言した娘は、何と2週間でやりたい仕事を見つけ就職。4年経った今も、元気に働いています。

このコンテンツがあなたに一番必要な 3 つの理由

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、本来あなたが持っている理想の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。

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かれば、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、疲れ切っていませんか？今日からは、昨日までの自分を、理想の自分に育てていきましょう。

この内容をやっていただくことで、必ず自分の成長を実感し、自信が持てます。その自信は、必ず「未来のあなた」へ繋がりますよ!!

基礎知識編

では、本題に入る前に、基礎知識をしっかりと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。

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って、どういうこと?!

あまりの衝撃に頭をハンマーで殴られたような感覚で、講師に対し「この人、頭がおかしいんじゃないか？」と感じたほどでした。

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、行動していたのです。

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」
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!!

知らないとうまくいかない： 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」と口にされ、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、こっちの言葉は嫌…など、反応が実に様々ということです。

では、なぜそんなことが起きるのでしょうか？

「私がおかしいから」「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

私の講座の卒業生 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？
これこそがメンタルブロックのなせる技です。

実は、A さん、「私はいつもバカにされる」と思い込んでいました
そう、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い」

と、こんなことまでさらっと言えちゃいます。

イラストでわかる！メンタルブロックない編



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？

イラストでわかる！メンタルブロックある編



コーヒー
入れて〜♪



イライラー!!
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

いかがでしたか？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。

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、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。

うまくいかない思考パターンは、

私が悪い、私がだめだからブロックができた

です。これをやり続ける限り、幸せにはなれません。

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、意識してうまくいく思考法を活用してください。

★うまく行く思考法

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

知らないとうまくいかない：part 2



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。

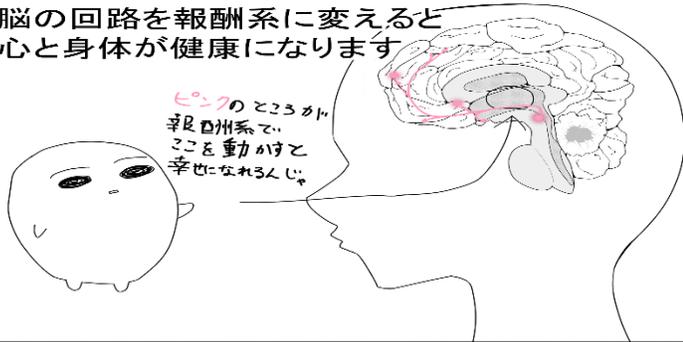
私は、元ナースなので、ホルモン分泌の仕組みは知っていました。でも、まさか、自分の思考パターンがホルモン分泌に影響するとは夢にも思っていませんでした。

「学校の授業で教えて欲しかったーーーー!!」

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』

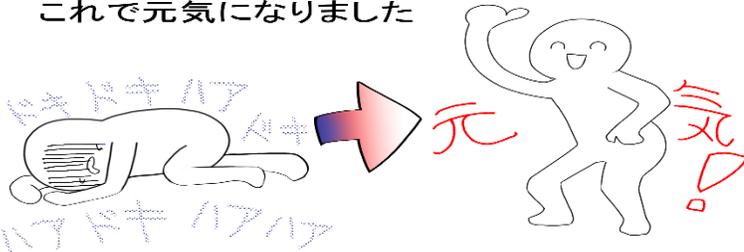
脳の回路を報酬系に変えると
心と身体が健康になります



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。

どん底人生から人生逆転への5つの物語

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. 自分を大切にしないと病気になる!!

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、こんな思いはありませんか？

- 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!!

そんな思いがある方にこそ、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!!

早速、伝授いたします!!

人生を逆転する魔法の言葉とは、

って、〇〇が言っただけ。

で、あなたはどうしたいの？

私は、がん専門病院に勤務していた元看護師です。

ナース時代、この魔法の言葉を駆使し、患者さんの心と身体の状態をひっくり返してきました。

相手の言葉をいかに『情報』と捉えられるか

これこそが、人生が分かれる鍵になります。

Bさんのケース

Bさんは、医師から余命宣告を受け、ショックを受けていました。もちろん、その心境は計り知れませんが、でも、そこでその言葉を受け入れてしまうと、細胞がそのように動いてしまいます。

ここで、すかさず、**魔法の言葉**の出番です。

「先生が、あと2年って言うただけですよ。Bさんはどうしたいですか？」

Bさんは、目を丸くし、言葉につまりながらも、

「そりゃあ、俺だって生きていたいよ。やりたいことがあるんだよ!!!」と力強く答えてくれました。

「じゃあ、生きてやりたいことやりましょうよ！」という私に、「そうだよね、生きていいんだよね！」とBさん。

その時の笑顔と目の輝きは今も忘れていません。下を向いて落ち込んでいたBさんが、スキップをしながら帰ったのは本当の話です

Bさん以外にも、**魔法の言葉**で元気になった方は他にもたくさんいらっしゃいます。

実は、夫の一生車椅子宣告の時も、**魔法の言葉**を使っています。

「先生が言っただけ、あくまでデータを基に言っているだけ。で、私はどうしたい？」と、問いかけ続けたんです。

「夫とまた手をつないで歩く」そう決めた私は、それだけを考えて行動し、その結果、また夫と歩く現実を手に入れました。

実は、**魔法の言葉**は、相手の言葉に傷ついて落ち込んでいる時にも使えます。

相手はそう言っただけ。私はどうしたい？

魔法の言葉を使うことにより、相手の言葉はただの言葉に過ぎないと考えられ、自分と相手の言葉を切り離すことができますよ。

ぜひ、使ってみてください。

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」と自分に問かきます。

3. 一生車椅子宣告の夫が歩いた!!

望む未来を自分でつかむゴール設定術

早速、お伝えします!!

望む未来を自分でつかむゴール設定術とは、

今がどんな状態でも、今の状態からゴールを設定しない

それは、今から 10 年前、夫が脳出血を起こした 2 か月後、リハビリセンターを探していた頃のことです。

当時の私は、突然の夫の脳出血で余命宣告を受け、奇跡的に命は助かったものの、今度は、一生車椅子生活宣告で、心も身体もボロボロ。どん底人生の真ただ中にいました。

発病から 2 か月以内に転院しないとリハビリが受けられないためリハビリセンターを必死で探す日々。家から近い I 病院にほぼ決めていた私に、事務の男性が最後に一言大きな声で言った言葉・・・

「ご主人は、一人で、家で電話当番ができるくらいになればいいですよね〜？」

電話当番ができるのはもちろん大切。だけど、できるくらいになればって、電話当番のお仕事に失礼だ！しかも、さっき復職がゴールだと伝えたはずだ。

あれから 10 年。

「一生車椅子生活です。言語にも重い障害が残ります。」そう医師から言われた夫は歩けるようになり、会話もできています。

何がそうさせたのか？一つだけわかることがあります。

それは、

今がどんな状態でも、今の状態からゴールを設定しないと、ということです。

夫のゴールが電話当番という設定だったら、リハビリメニューは、電話の取り方、電話の対応の仕方だけになったはずですよ。

ゴールはひとそれぞれ。私たちのゴールが復職だっただけ。

大事なものは、望むゴールをつかみたいなら、人にどんなに無理と言われても、笑われても、あなたが決めたゴールを変えないこと。その時点で、できる・できないは関係ない。

結果、復職に特化したリハビリセンターの情報を知ることができ、応援してくれる人が現れ、夫は、そこで4か月間泊まり込みでみっちりリハビリを受け、スゴイ変化を遂げました。

今どんな悩みがあったとしても、どんな状況だったとしても、人にそんなの無理だと言われても、自分が望むゴールをあきらめさえしなければ、新しい人生は必ずやってきます。

あんなにボロボロだった私の人生が、このゴールに行くに設定した日から動き出しました。

あなたは、どんなゴールを設定しますか？

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

早速、お伝えします!!

究極の悩み解決法とは、

って、○○が言っただけ。

で、あなたはどうしたいの？

私は、がん専門病院に勤務していた元看護師です。

ナース時代、この**魔法の言葉**を駆使し、患者さんの心と身体の状態をひっくり返してきました。

相手の言葉をいかに『情報』と捉えられるか

これこそが、人生が分かれる鍵になります。

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？」と自分に問かきます。

5. 人の言葉に傷つく自分は卒業

魔法の言葉の活用法

言いたいことを言ったら怒られる

私は言いたいことを言ってはいけない

その感情を感じないように、小さかったあの時のようなショックを受けないように、ずっと心の奥底にしまい生きてきたのですね。

だから、相手が怒鳴っていると、言いたいことも言わず、ただうなづいていたのです。

怒鳴られて悲しかったのに、言ってもわかってもらえないとあきらめて、笑ってごまかしていたのです。

父に、子供の頃の出来事について、「ただかゆかっただけなのに、急に怒鳴られ、袖を破られて恐かったよ」と、自分の気持ちをただ伝えてみました。

すると、父は「お父さん、そんなこと言ったか？覚えてないけど、それは悪かったな。裕美は、自慢の娘だったんだぞー！」と言うではありませんか！

母まで「そんなことあった？お父さんは、友達に裕美のことを自慢してたくらいなのよ」と言うのです。

記憶障害か？と、何が何だかわからないでいると、急に父が寒い冬でも自転車で必ず塾に迎えに来てくれた光景が急に浮かび、泣きそうになりました。

車の免許がなかった父ですが、私を守るため、いつも自転車で迎えに来てくれたのです。

次の日、また強い口調で言ってきた人がいましたが、「そんな風に言われると、私は悲しいです」と、自分の気持ちをただ伝えました。

言いたいことを伝えても、何も怖いことは起こりませんでした。

UMI と出会い、様々なことを学びました。

この人はすぐ怒るというイメージがあると、怒られないようにという意識が無意識に出ます。

その結果、怒られるイメージが鮮明になり、怒られるようなことをわざわざしてしまうのですね。

怒る相手側にもこの人は怒るようなことばかりするというイメージがあると、それを現実化するような威圧的な言い方や焦らせたりするような話し方、行動を無意識にしてしまいます。

人と人との間で起こる問題と感ずる出来事は、相手と自分のイメージがあり、現実化しているのですね。

問題と感ずることが繰り返し起こり、自分の心の問題が原因だと気づいた時が、乗り越えるタイミングなのだと気づきました。

自分に起こることは、すべて自分が作っているのですね。

だから、私は心がザワザワした時は、まずは自分の感情に向き合っています。

これからもそうやって、自分と向き合い、自分を大切にしながら生きていきたいと思います。

自分を大切にすると、まわりの方のこともさらに大切にできることを知ったからです。

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、私の講座の受講生様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
- ✓ 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。

特に、今までイライラ・モヤモヤしても、自分を押し殺し、我慢し人に合わせて生きてきた方は、次の5STEPをぜひやってください

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. 自分の本音を知る

STEP 3. 悩みの正体を見つける

STEP 4. 脳の使い方を変える

STEP 5. 1mm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。

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」
- ・「何かイラっとしたけど、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!!

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!!

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？

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ということ

自分にどんどん聞いて、**自分だけの理由**を見つけに行きましょう!!



ひどいよー!!
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



ふざけるな——!!
やってられるか!!
人のこと何だと思ってるんだ——!!

ここでのポイントは、**自分の感情を全部吐き出す**こと。

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
- ・こんなことを感じる私はひどい人だ
- ・できればその感情は見たくないし、避けたい

感情を吐き出す目的は、あなたの心が元気になるため。どんな感情を感じても OK と、自分に許可を出しましょう。

潜在意識は、あなたが忘れていても、あなたが気づくまでその感情を忘れません。そして、気づくまであなたに教えに来ます。

それが、人間関係の悩みなのか、病気なのか、お金を失うことなのか、手を変え品を変えやってきます。私のどん底人生を見ても、それは一目瞭然化と思います。

今、私のまわりには、怒鳴る人もいなければ、お金を失うことも、
絶望や恐怖を感じる出来事ありません。

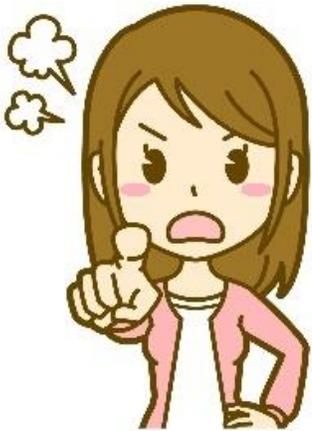
STEP 3. メンタルブロックを見つける

では、いよいよ、悩みの正体、メンタルブロックに近づいてきました。あなたは、今まで、イライラ・モヤモヤの本当の正体を考えたことがありましたか？

ここでは、STEP 2 で出てきた感情に名前をつけていきます。

何に対し傷ついているのかが自分でわかるようになると、イライラやモヤモヤが整理できるようになります。

その時、どう感じましたか？



ひどいよー
あんな言い方しなくてもいいよね
私のことなんてどうでもいいんだ

自分の感情とその理由を
見つけに行こう!!



大切にされていないように感じて
悲しいよ～

この場合は、大切にされない悲しさがメンタルブロックになります

※実際のセッションでは、潜在意識の奥にアプローチして特定しています

その時、どう感じましたか？



ふざけるな——!!

やってられるか!!

人のこと何だと思ってるんだ——!!

自分の感情と理由を
見つけに行こう!!



バカにされたように感じて

くやしい

この場合、**バカにされるくやしさがメンタルブロックになります。**

※実際のセッションでは、潜在意識の奥にアプローチし特定しています。

STEP 4 . 脳の使用方を活用する

STEP 5. これならできるかも…を行動に移す

地球は行動の星という言葉聞いたことがあるかと思います。

メンタルブロックを消せば、その悩みは解消します。でも、悩みは終わったとしても、何も行動しなかったら人生は変わりません。

悩みを解決し幸せな未来を叶えるためには、行動が必須です。メンタルブロックによって抑えられていた行動力を解放していきます。

いかがでしたか？

今まであなたを苦しめていた人間関係の悩み。

「悩みの根本原因」がわかり、「本当の悩み解決方法」がわかり、
解決したら、やっぱり嬉しいですよ！

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。

とはいえ、一人でやるのは難しいと感じた方へ

私は、約 10 年以上前からこの方法を活用しているので、今は何が起きててもサクッとできるのですが、一人でやるのはちょっと・・・と、ハードルが高いと感じる方もいるかもしれません。

実際に、個別相談会に参加した方からも、メンタルブロックについて、このような感想をいただいたことがありました。

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がありました



ご安心ください!!

あなたの悩みが最速で解決するために活用していただける特典をさらにご用意しました。

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 : あなたの脳はどっち?!
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、思っていないですか？

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か月で人間関係を改善しました。私だけではなく受講生様も悩みを解決し、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、34年の看護師としてのケア実績に、貴重な人生と1,000万円以上を自己投資して得た知識に、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

本質的な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。5つの逆転術だけではお伝えできなかった内容が、詳しく詰め込まれています。悩みを最速で解決したい方に、ぜひ受け取って欲しいです!!

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できません。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

自分一人で見つけるのは難しいと言われているメンタルブロック。メンタルブロックは、無意識の領域なので当然です。だからこそこのテンプレートを活用し、悩みの根本原因を見つけてください。

特典4．あなたの脳はどっち?!幸せ脳診断チャート

そもそも自分の脳が、今現在、幸せ脳なのか、不幸せ脳なのか、あなたは把握していますか？

チャートの質問に答えるだけ、2分で診断完了します♪
ぜひ、ご活用ください!!

特典5．人間関係が良くなる脳の使い方 BOOK

人間関係の悩みを解決したい!!いくらメンタルブロックを消しても、行動する時の脳の使い方が逆だったら・・・同じ行動をしていたとしても、悩み解決は遠のいてしまいます。

ぜひ、この脳の使い方 BOOK を手に取って、日常生活で活用できる脳の使い方を知ってください!!

おわりに

お疲れ様でした。

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。

とても長い内容になりましたが、最速で悩みを解決する方法と、さらに自分の人生を創る方法について魂込めてお伝えしてきました。

最速で悩みを解決し人生を変えたい方は、ぜひ個別相談にお申込みください。



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。