

人生逆転 6つの法則

メンタルブロック
&
脳の使い方



人生逆転セラピスト
なかはまひろみ

今日からはじめる
5ステップ

1 2 >>> 5

「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と知識を
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。

そんな時に出会ったのが、メンタルブロックと脳の使い方を変えながら、自分の人生を創る方法でした。

このコンテンツは、教科書に載っているような内容ではなく、数々

のどん底人生を逆転してきた内容を網羅しています。

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、そんなにどん底の人生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。
初めての方でもすんなり読んで活用していただけるよう作成しました。
ぜひ、このコンテンツをあなたの人生にお役立ててください。

内容

はじめまして.....	2
今の悩みがなくなったら・・・.....	7
悩みだらけの私のどん底人生が変わった!!.....	8
家族の人生も変わりました.....	9
私が人間関係の悩みをサポートする本当の理由.....	10
私の暗黒時代.....	12
人間関係の悩み解決の先にたどりつくもの.....	15
このコンテンツを作成した理由.....	18
どうやったら人間関係の悩みが解決するのか.....	20
私の価値観.....	21
このコンテンツがあなたに一番必要な3つの理由.....	24
理由1：悩みの人生を逆転する本当の方法がわかる.....	25
理由2：今まで抱えていたストレスがなくなる.....	25
理由3：どんな悩みでも自分で解決できるようになる.....	26
ひろみ流人生逆転6つの法則の内容.....	27
メンタルブロックに気づくと悩みが終わる.....	30
イラストでわかる！メンタルブロックないない編.....	35
イラストでわかる！メンタルブロックあるある編.....	36
メンタルブロックと人間関係.....	37
メンタルブロックの取り扱いにはコツがある.....	38
脳の使い方を変えると心も身体も元気になる.....	40
知らないで損する!!『脳の報酬系』と『苦痛系』.....	41
あなたが日々使っている言葉が人生を分ける.....	42
余命宣告をひっくり返した視点から 人生を逆転させる魔法の言葉.....	42

ネガティブ感情は人間関係を変える宝もの.....	49
怒られるのが怖いから人生が変わった!! 幸せな人間関係構築法.....	49
自分が幸せになると、まわりも幸せになる.....	59
自分が決めたものだけが叶う.....	65
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.....	65
最速で悩みを解決！人生逆転5つのステップ.....	68
STEP 1. イライラ・モヤモヤに気づく.....	70
STEP 2. 感情を感じる.....	71
STEP 3. 悩みの正体を見つける.....	74
STEP 4. 脳の使い方を活用する.....	77
簡単！今すぐできる♪脳を切り替えるレッスン.....	79
STEP 5. これならできるかも…を行動に移す.....	80
5大限定特典をお受け取りください!!.....	84
お客様のご感想.....	88
無料体験個別相談会のお申込みはこちらです.....	93
おわりに.....	97

今の悩みがなくなったら・・・

今の悩みがなくなったら、あなたの毎日はどんなふうになりそうですか？

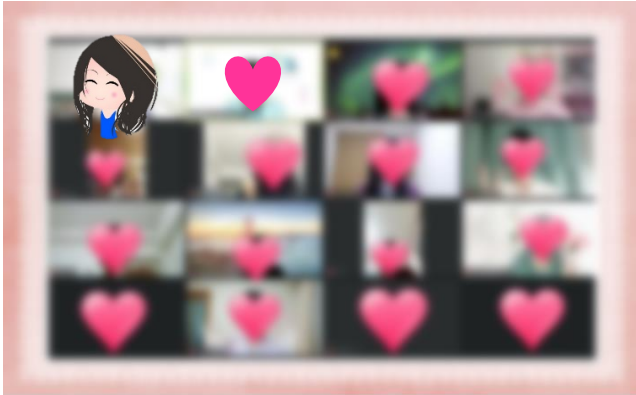
10年前までの私は、いつも「怒られるんじゃないか？」と、人にビクビクしながら過ごしていました。これは、当時を思い出しても相当つらい毎日でした。

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要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。気づくと、人間関係が激変していました。

夫が死にそうになった時、「私のせいだ」「何の役にも立たない自分はだめだ」とパニック障害になるほど自分を責めていましたが、罪悪感がなくなったことで、身体まで元気になっていました。

脳を埋め尽くす悩みが解決したことで、穏やかな日常が戻り、本当にやりたかったことにチャレンジできるようになったのです。

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たり
セミナーを開催したり、
大勢の受講生様と出会えました。



サラリーマンの方々へ
講演もしました！



企業の相談担当者や
社内研修など
活動の幅も広がりました。

家族の人生も変わりました



「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
参列しました。



「言語にも重い障害が残るかもしれません」
と言われた夫がお話会を開催しました。

「言語にも重い障害が残るかもしれません」
と言われた夫がお話会を開催しました。

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」と突然宣言し、何とその2週間後、やり
たい仕事を見つけ就職した娘。4年経った今も元気に働いています

生きていれば、色々なことがありますよね。でも、何が起きても自
分で対処できるため、悩む時間が圧倒的に短くなりました。夫や
娘、母の悩みにも対処できるので、家族と一緒に成長できること
も、とってもうれしい変化です。

私が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。

怒鳴られるのは日常茶飯事。その上に、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困難ばかりがやってきました。

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、ホッとしていると、次から次へとやってくる悩みのオンパレード。

娘のいじめ、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」という余命宣告が!!

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。

ついには、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、こんなどん底人生でも、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、怒鳴られ続け自信を失い人の目ばかり気にしていた私が自分の意見が言える人になり、遂には、人間関係が激変しました。

気づくと、パニック障害が終わり、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。子どもの頃からの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」 そう言われても、私の決意は変わりませんでした。その頃には「もったいない」と言われることもなくなりました

恐怖と絶望しかなかった私の人生が使命を見つけ、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。

人間関係の悩み解決の先にたどりつくもの

このメソッドを伝える講座を運営し、人間関係の悩み解決をサポートするのには、私の大きなゴールがあります。人間関係の悩み解決は、がん・病気・認知症など、将来の未病対策になるからです。

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、あなたの人
生にぜひご活用ください。

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

無料体験個別相談会のお申込みはこちらです



無料

今すぐ申し込んでみる

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×脳の使い方 体験個別相談会



- ◆言いたいことが言えない
- ◆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◎

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、仕方が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

少しでも思いあたる節がある方は、ぜひ最後までご覧ください。

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。

できる・できないは関係ありません。ただ決めるだけ。

「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、ただ決めてください!!

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、そういう時も、起きた出来事の意味や学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、「本当の知識と知恵」「脳を味方につける力」「自分を大切にできる力」「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、これらの知識やスキル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、いつまでも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。

このコンテンツがあなたに一番必要な 3 つの理由

悩みが解決しない多くの方は、「私が悪いから」「私がだめだから」と考えています。それだけは、今すぐにやめてください。

昔の私のように、「私のせいだ」とずっと考えていると、脳の苦痛系が動き続け、「気づいたらパニック障害になっていた…」みたいなことになります。

このコンテンツは、本来あなたが持っている輝く自分を思い出し、人に振り回されず、最速で悩みを解決するために必要な内容をわかりやすくお伝えしています。

このコンテンツがあなたに必要な 3 つの理由がこちらです。

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本当の方法がわかる

これからお伝えする内容は、教科書に載っている一般的なものではなく、数々の悩みを解決し人生を逆転してきた本質的な解決方法になります。

あとは、あなたをご覧になり、自分に必要だと思ったら実際に行動にうつすだけです。ぜひ、本当の解決方法を知ってください!!

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

昨日のまでのあなたは、他人の言動や態度に振り回され、疲れ切っていませんでしたか？

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。

このコンテンツの内容を、この通りにやっていただだけで、必ず自分の成長を実感し、自信が持てるようになります。

その自信は、必ず、未来のあなたへ繋がります。



ひろみ流人生逆転 6 つの法則の内容

では、いよいよ本題に入っていきます。

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？ ということ?!

あまりの衝撃に、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、絶対に自分で人生を変える!!
そんな覚悟と決意で毎日を過ごし、行動していたのです。

ここで質問です！

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、実は自分が創りだしていたのかもしれない…」

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!!

6つの法則とは

それでは、ここからは、人間関係の悩みを最速で解決し、悩みの人生を逆転していくための6つの法則を伝えます。

4つの物語を織り交ぜながらお伝えする内容はこちらです。

法則 ① メンタルブロックに気づくと悩みが終わる

法則 ② 脳の使い方を変えると、心も身体も健康になる

法則 ③ 自分が日々使っている言葉が人生決める

法則 ④ ネガティブ感情は人間関係を変える宝もの

法則 ⑤ 自分が幸せになると、まわりも幸せになる

法則 ⑥ 自分が決めたものだけが叶う

★人生逆転の法則

1

メンタルブロックに気づくと悩みが終わる

それでは、まず、法則1の内容からお伝えします。

あなたは、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**

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」と悩まれている方が多いです。

でも、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、こっちの言葉はイヤ…」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。

私の講座では、それをメンタルブロックのなせる技とよんでいます
では、受講生様の例で詳しく説明します。

受講生 A さんのケース



私の講座の卒業生 A さんは、2 人のお子さんがある 40 代の保育士さん。ご主人との関係に悩んでいました。

ご主人から、「コーヒー入れて～」と言われるたびに、怒りが爆発していたのです。

コーヒー入れて = 怒りが爆発

実は、これこそが、メンタルブロックのなせる技なんです。

なぜ、こんなことが起きるのか、説明します。

この真実に気づいた時、引っくり返るほど大笑いされた A さん。
実は、みなさん、セッションを受けると大笑いされます。

メンタルブロックを消して悩みを解決するには、ちゃんと向き合っ
て笑い話にするのが一番です。

実は、A さん、「いつも私はバカにされる」と思い込んでいまし
た。だから、相手に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。

A さんが、ご主人に「コーヒー入れて」と言われただけで、怒りが
爆発していたのは、

- ・ 軽く扱われる
- ・ 粗末に扱われる
- ・ 私は家政婦じゃない

と感じ腹が立った…というわけです。

もはや、自作自演、悲劇のロイン状態です。A さんのようなケース
は、実はとても多いです。

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」と、即答でした!!

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、、、

あなたがコーヒーを入れたければ、

「は〜い」と答えればいいし、

入れたくなければ、「今、忙しいからちょっと無理」と、

サラッと断れるし、

コーヒーを入れて欲しければ、「あなたがいれてくれたコーヒーが飲みたいな」こんなことも、サラッとと言える自分になれちゃいます

メンタルブロックがある・ないの違いをイラストで確認しましょう

イラストでわかる！メンタルブロックないない編



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!!

メンタルブロックと人間関係

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。

メンタルブロックは、人間関係に大きな影響を与えます。その理由がこちらです。

- ✓ 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。

何十年も同じ悩みを抱え続けてしまう本当の理由がここにあります

メンタルブロックの取り扱いにはコツがある



★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、せっかく気づいても、悩みが解決しないどころか、新たな悩みが増えかねません。

取り扱いを間違えてうまくいかない思考パターンがこちらです。

私が悪い、私がだめだからブロックができた

これをやり続ける限り悩みは解決しないので、幸せになれません。
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、意識して次の**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!!

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、あなたがだめだからではなく、今までお伝えしてきた理由があったからです!!

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。

メンタルブロックとその仕組みを知ることは、悩みの人生を逆転していく 1 歩になります。

脳の使い方を変えると心も身体も元気になる

メンタルブロックの次は、「脳の使い方」についてお伝えします。
あなたは、悩み解決にとっても役立つ脳の使い方をご存知ですか？

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、その中で悩み解決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つの回路があります
これらは、ホルモン分泌に大きな影響を与えるとても重要な回路。

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が
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!!」

脳の秘密を知った時、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』

実際の脳の使い方については、この後の「悩み解決 5 STEP」の中で詳しくお伝えしていきますが、脳の使い方を変えていくと、

- ✓ 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

なんてことができるようになります。実際、脳の使い方を変えて、パニック障害も終わりました。



★人生逆転の法則

あなたが日々使っている言葉が人生を分ける

「メンタルブロック」「脳の使い方」の次は、言葉についてお伝えします。

「お祓いに行った方がいいんじゃない？」と、人から言われるような数々の悩みを解決し、人生を変えてきた私ですが、このコンテンツには、「これをやったから悩みが解決し、人生が変わった!!」という内容を網羅しています。

余命宣告をひっくり返した視点から

人生を逆転させる魔法の言葉

次は、余命宣告をひっくり返した視点から、いかに言葉が人生や身体に影響を与えるのか、言葉のすごさについてお伝えします。

人生を逆転させる魔法の言葉がこちらです。

って、〇〇が言っただけ。

で、自分はどうしたいの？

私は、がん専門病院に 34 年間勤務した元ナースです。

この魔法の言葉を駆使し、数々の患者さんの心と身体の状態をひっくり返してきました。もちろん、変わったのは一人ではありません。

相手の言葉をいかに『ただの言葉』と捉えられるかで、人生が分かれていきます。34 年のナースとしての貴重な時間の中で、私は、そんな場面をたくさん見てきたのです。

人間の細胞にまで影響を与える言葉の威力。

そこで、言葉のスゴさを実感したのです。

それでは、B さんのケースを基に説明します。

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。でも、その言葉をそのまま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 年って言っただけですよね。」

B さんはどうしたいですか？」

目を丸くし、言葉につまりながらも、

「そりゃあ、俺だって生きたいよ。やりたいことがあるんだよ!!」
と力強く答えた B さん。

「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！」

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、食事も食べられなくなり緊急入院した方が、その後退院し、自分で車を運転し奥様と旅行に行けるまでに回復しました。だから、私は、魔法の言葉を他の方にも活用してきました。

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。そういう先生に診てもらっているだけ。」

一生、車椅子生活を送ったかどうかは誰にもわからない。あくまで入院中や退院後数か月のデータを基に言っているだけだ。

なぜなら私は元ナース。人の一生を研究できるはずがない。

その次は、「で、私はどうしたい？」の出番です。

私の出した答えは、「夫とまた手をつないで歩く」でした。

そう決めた私は、それだけを考えて行動した結果、また夫と歩く現実を手に入れました。もしも、あの時、魔法の言葉を知らなかったら、夫と一緒に歩く未来をあきらめていたでしょう。

では、これを人間関係の悩み解決に活用していきましょう！

魔法の言葉をどう活用すれば悩みが解決するのか

実は、魔法の言葉は、相手に何か言われて落ち込んだ時にも、使えます。

私のところにご相談に見える方は、相手の言葉に傷ついている方が、とても多いです。

- ・ あの人にひどいことを言われた
- ・ 何でそんなことを言うの？
- ・ 私が悪いの？

あなたはいかがですか？

実は私も、振り返ってみると、人から言われた言葉に傷ついて落ち込んだことがたくさんありました。

それでは、これから、そんな状況を打破するための秘策をお伝えします。

まず、魔法の言葉を使い続けると、

- ✓ 相手の言葉は相手の価値観で言っているだけ
- ✓ 私とは何も関係ない

と考えられるようになってきます。そうすると、相手の言葉と自分を切り離すことができます。

では、実際の私の事例で説明します。

昔の私は、受け口がコンプレックスでした。医師から「家族もみんな顎が出てるの？」と言われ、ひどく傷ついたことがありました。

傷つく理由は、相手の言葉に自分の感情と思い込みをつけてしまい自分と言葉をイコールにするからです。

「家族も顎が出ているの？」医師の言葉に、私がつけてしまった感情と思い込みはこれです。

- ・顎が出ている私は恥ずかしい。
- ・そんな私はだめなんだ。
- ・私のせいで家族まで恥ずかしい思いをしてしまう、申し訳ない

その後、医師との人間関係が悪化したのは言うまでもありません。

では、こんな時はどうすればいいのでしょうか？

人の言葉に傷ついた時の魔法の言葉の活用法がこちらです。

★魔法の言葉の活用法

- ✓ 医師は「家族も顎が出てるの？」と、**聞いただけ。**
- ✓ 答えは、家族も顎が出ているなら「出ています」
出ていないなら「出ていません」**それだけ。**

医師は「家族も顎が出てるの？」と、**聞いただけ。**

これを繰り返して、家族も顎が出ているなら「出ています」。

出ていないなら「出ていません」**それだけ。**

今日からは、相手の言葉に、わざわざ自分を苦しめる余計なものはつけません。

今、あなたが、どんなに人間関係で悩んでいたとしても、人の言葉に傷つく自分から必ず卒業できます。まずは、ここからやってみてください。

ネガティブ感情は人間関係を変える宝もの

「メンタルブロック」「脳の使い方」「言葉」の次は、「感情」についてお伝えします。

怒られるのが恐くてビクビク生きていた私が、人間関係をひっくり返した物語をお伝えします。

怒られるのが怖いから人生が変わった!!

幸せな人間関係構築法

これまで、様々な人間関係で悩む方の人生に関わらせていただきました。その中で、共通していた悩みがあることに気づきました。

それは、「言いたいことが言えない」という悩みが、多くの方に、起きていたことです。

以前の私は、言いたいことどころか、相手に聞きたいことがあっても、それさえ聞く勇気がない人間でした。

実は、「言いたいことが言えない」気持ちの裏側には、たくさんの本当の想いが隠れています。

言いたいことを言ったら、どうなると思っているのか？

- ・ 怒られるかも…
- ・ 嫌われるかも…
- ・ 自分が聞くことで相手が傷つくかも…
- ・ 人に〇〇〇と思われるかも…
- ・ 笑われるかも…

言いたいことが言えない裏側には、こんなにたくさんの真実の想いがあるんです。

以前の私が言いたいことを言えなかった一番の理由は、「怒られるのが怖い」でした。では、私のケースでお伝えします。

怒られるのが怖い・・・

あなたは、職場や家庭で、たった一言何かを言っただけで、急に怒られた経験はありませんか？

以前の私は、「何をしても怒られる」「何を言っても伝わらない」うまくいかない上司との人間関係に疲れ切っていました。

「そんなつもりはないのに、どうして?!」

急にどなられ、怒りさえ湧いていました。怒りとは、自分が何らかの攻撃を相手から受けたと感じ、冷静さを失っている状態です。

脳の扁桃体が不快と判断すると、ストレスホルモンのアドレナリンが分泌し血圧が上がる、動悸、震えるなどの身体症状も起こります

突然怒鳴られ、心臓がドキドキして萎縮していた私。

怒られるのは嫌だし怖いもの。もう無理だと、あきらめさえ感じていました。

- ・怒られるのは自分ができていないからだ
- ・私の成長を思って言ってくれているのだから

怒られても、怒鳴られても、そんなふうに思っていました。
でも、とてもつらい・・・。

怒鳴られてつらい私のこの気持ちはどうしたらいいの？

そして、毎日怒られていた私が、ある日目が覚めたようにあることに気づきます。

- ・怒られることは自分が悪いからだと自分を責め続けると、
いいことは何もない
- ・大切な命の時間を相手のことで悩むのはもったいない
- ・自分の人生なのに、私は一体何をしているのだろう！
- ・ならば、この経験を成長の糧にしよう！

ただ、どうにかしたくても、相手がどなっていたりすると、どうしていいかわからなくなりますよね。

これからお伝えする方法をやったことで、相手が怒っていても、自分で対処できるようになりました。

私が実際にやった方法はこちらです。

いよいよ、幸せな人間関係を創る内容に迫っていきます！

- 1) 怒られた時、自分がどう感じたか書き出す
- 2) ありのままの本当の気持ちを認める
- 3) 自分の感情を伝えてみる

1) 怒られた時、自分がどう感じたか書き出す

では、1)の内容からお伝えします。

怒られた時、あなたの感情が揺れています。そんな時は、自分がどう感じたのか、ノートに書き出してみます。

書き出すメリットは、自分の気持ちが整理されていくこと。

どんどん書き出してみましょう。

- ・我慢したけど、本当は嫌だと言いたかった。
- ・聞いて欲しかっただけなのに、何であんな言い方をするの？
- ・本当は悲しかった、悔しかった。
- ・私だって怒りたかった。

自分と向き合うことは、幸せな人間関係を自分で創る一歩になります。恐れず、感じたまま書き出してみましょう。

2) ありのままの本当の気持ちを認める

「怒られるのは自分が悪いせいだから仕方ない」「私さえ我慢すればいいんだ」そんなふうに自分の本当の気持ちを無視し続けると、心の奥底に悲しさや怒りが塊となって居続けます。

深い傷も放置しておくと、化膿したり悪化しますよね。身体にまで影響して体調をくずしかねません。

今日から、自分の本当の気持ちをただ認めてみましょう。

3) 自分の感情を伝えてみる

怒られているときって、本当につらくて悲しいですね。
過去の私もそうでした。

つらくて悲しくても、そのときの私が感じていたことは、

「私のために言ってくれているのはわかっている、ありがたい。
でも・・・」でした。

「ありがたい、でも、、、」
でも・・・の後に本音が隠れています。

私の本音は、「そんなにどなられたら怖い」「大切にされていない
ようで悲しい」でした。

だから、勇気を出して、ただ想いを伝えました。

「そんなにどなられたら、大切にされていないようで悲しいです」

当時は、清水の舞台から飛び降りるような覚悟で伝えました（笑）

すると、予想もしていなかった言葉が返ってきました。

「怒ってないけど」

その日から、私の人生は動き出しました。怒る怖い人はいなくなり、気づくと愛があふれ、私を応援してくれる人に変わっていたのです。

「私だって伝えているのに、ちっとも変わらない」

そう思った方は、もしかしたら、伝えている内容が想いではなく、相手への不満や欲求になっているかもしれません。

あなたも、ただ、自分の想いを伝えてみましょう。

「そんなにどなられたら恐いです」初めて私の口から出た言葉です。

「怒られたくない」一見、イヤなことだと感じる人が多いかもしれませんが、実は、そんな想いがあるって言いたいことが言えないあなたは、メチャメチャ幸せになるチャンスです!!

ネガティブ感情は人間関係や人生を変える宝ものです。なぜなら、「怖い」と感情を伝えなかったら、人間関係は変わらなかったはずです。

そして、「怒られるのが怖い」という感情に気づかなかっただら、今も私は、怒られる人のまま他人の人生を生きていたと思うからです

ただ、ここで一つだけ気をつけて欲しいことがあります!!

毎回、「私は恐いです」ばかりを伝えていると、望む人間関係は創れません。コミュニケーションも身につけたいところですね。

私は、私を変えたかったわけではありません。私の考え方や生き方を変えたかった。

怒られても、自分だけ我慢すればうまくいくという考え方。自分を犠牲にした上での幸せはありません。

犠牲にするというのは、自分を大切にしていないという意味です。だから、まずは自分！自分を大切にしましょう！

自分を大切にする一歩は、カッコ悪い自分、だめな自分、どんな自分にも OK を出すことです。

「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、どんな自分も受けと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ことが培われていきます。

自分を大切にすることがなくして、幸せな人間関係は築けません。

「怖いんだね～、いいよ、いいよ～。大丈夫だよ～」 「何で怖いのか？」と、感情が揺れたらスルーせず、自分に問いかけてみてください。



★人生逆転の法則

自分が幸せになると、まわりも幸せになる

ここでは、娘の不登校解決で知った「究極の悩み解決法」をお伝えします。それはこちらです。

- 1) 不安になったらまずは自分
- 2) 心配の愛から信頼の愛へギアチェンジ

では、1) からお伝えします。

1) 不安になったらまずは自分

当時の私は、娘が突然学校に行けなくなりとても悩んでいました。

- ・娘が学校に行かないと大変ことになる
- ・学校を休んだら勉強もできなくなる
- ・社会になじめない子になる
- ・友だちもできないとコミュニケーションも学べない

だから、いつも「子どもが笑顔で登校するには親はどうしたらいいんだろう？」と考えていました。

当時は、不登校の解決は、娘が学校に行くことだと思っていました。何とか不登校を解決したかった私は、カウンセラー養成講座に通うことにしました。

そこで、講師が最初に放った言葉は、当時の私には、ハンマーで頭を殴られたくらいの衝撃を感じました。その時の言葉はこちらです

「学校は、行っても行かなくてもどっちでもいいですね。」
「ひろみちゃんが幸せになったら、娘ちゃんは、勝手に学校に行きます。」

「娘の不登校を解決するために高いお金を払って受講したのに、私が幸せになるってどういうこと？」その言葉を聞いた時、すでに私は、講座を受講したことを後悔し始めていました。

でも、大金をはたいて飛び込んだ講座です。「感情ってなに？」の世界から、とにかく自分の感情と向き合う日々が始まりました。

不登校の解決方法を学びに行ったはずが、私は自分の心と向き合うことになったのです。

当時、自分に問いかけた内容がこちらです。

- ・子どもが学校に行かないと、私は、なぜイヤなの？
- ・子どもが学校に行かないと、なぜ、私が不安なの？

そして、私の心の奥底から出てきたのは、子どものことではなく、

- ・そんな子育てしかできないの？
- ・子育てがだめだと言われたくない。
- ・子どもが不登校なんて言ったら笑われる

そう、全部自分の理由だったのです。

私は、自分の不安をなくすために、子どもに学校に行って欲しかったのか・・・。

教わったことをやり続け、娘の登校する日は増えたものの、学校から帰った娘は、異常な疲れでぐったりしていました。途方に暮れた私は、娘に理由を聞くと「ママの目だよ」という予想もしない答えが返ってきたのです。

口ではどんなに、「学校行っても行かなくても、どっちでもいいのよ～」なんて言ったとしても、親の本心はバレバレなのです。

当時、娘たちからいただいた不名誉なニックネームがこちら。

「学校イケイケおばけ」「勉強しろしろおばけ」

どれだけ、私は、娘に圧をかけていたのでしょうか(>_<)

全部子どもへの愛だと信じて疑わなかった私は、実は、心配の愛だったと気づいたのです。私はここで心配の愛を手放すことを決意します。

2) 心配の愛から信頼の愛へギアチェンジ

では、ここからは、信頼の愛への意識の変化についてお伝えします。

それから、コツコツ自分と向き合う日々が続き、ナースのお仕事とセラピストの起業準備にと、忙しい日々を送っていました。

自分の感情に気づいてからは、学校に行った・休んだという事象に振り回されることが、本当に少なくなってきました。

娘も、こんなふうに不安だったのかもしれないと、娘が学校に行けない本当の気持ちにも寄り添えるようになりました。

いつの間にか「娘は、たまたま今は学校に行っていないけど、自分の足で歩けるようになる。この子は何があっても大丈夫だ!!」と、根拠のない自信が湧いてくるのを感じるようになりました。

それから6か月後、突然の「明日学校に行くから」宣言。

娘は、親に気を使って登校するのではなく、自分の意志で学校に行くとしたのです。そして、「今日は、心がザワザワするので休みます」と、自分の意志で学校を休めるようになりました。

「この子は何があっても大丈夫!!」これこそが、まさに信頼の愛。
親が自分の人生を歩いていると、娘も自分の人生を歩いていくことを、私は娘の不登校から学んだのです。

不登校が終わった時、これを裏付ける娘の言葉があります。

「ママが元気で明るいから、私も今のままでいいのかなと思ったの。少しずつ頑張っていけばいいのかなと思った。」

この解決方法は、何も子育てだけの話ではありません。不安なことが起こったら、まずは①と②をやってみてください。

- 1) 不安になったらまずは自分
- 2) 心配の愛から信頼の愛へギアチェンジ

ぜひ、自分にも、信頼の愛を降り注いでくださいね!!

★人生逆転の法則

6

自分が決めたものだけが叶う

このコンテンツでお伝えする、最後の人生逆転の法則です。

夫は、奇跡的に命は何とか助かりましたが、余命宣告後に待ち受けていたものは、「一生車椅子生活」宣告でした。

「歩きます」と何度伝えても、「奥さん、何言ってるの？」と笑われ、人生のどん底にいた私が、夫と叶えたい未来ををつかんだ方法をお伝えします。

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

望む未来を自分でつかむゴール設定術がこちらです。

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、突然夫の余命宣告を受け、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〜？」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。」
医師からそう言われた夫は、歩けるようになり、会話もしています
何がそうさせたのか？ 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かった
からです。

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り、復職のプログラムは提供されなかったはずです。

大事ななのは、自分が望むゴールをつかみたいなら、人にどんなに無理と笑われても、あなたが決めたゴールを変えないことです。

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、「そんなの無理」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くることを、この出来事から私は身をもって学んだのです。

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。あなたも、ぜひ、自分のゴールを設定してみてください。・できる・できない・今の自分がどんな状態でも関係ないそんな視点で、楽しみながらやってみてください。

最速で悩みを解決！人生逆転5つのステップ

『6つの人生逆転の法則』についてお伝えしてきましたが、法則を知っただけでは、悩み解決はおろか人生は変わりません

では、6つの法則を日常生活でどのように活用すれば、悩みが解決するのか、その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。

悩みの真ただ中にいた時と、悩みがない時の違いがこちらです。

- ✓ 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

仕事面だけでも大きな違いがあり、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くるので、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。その 5STEP がこちらです。

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． 1 mmの行動をする

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 5 STEP をぜひやってみてください

悩みの種類や程度がどのようなものであれ、やることは一緒です。では、具体例をあげながら STEP 1 から説明していきます。

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むため、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」



相手の言葉に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

STEP 1 をやった方から、「気づくだけでいいんですか？」とよく聞かれます。はい、気づくだけでいいんです!! 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、次はこれを行ってください。

以下のことを、**自分に** 聞いてみます。自分に問かける質問の内容はこちらです。

★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？

実は、イライラ・モヤモヤの下には、様々な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、全部自分の中にあるということなんです。

だから、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ー!!

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
それは一目瞭然かと思います。

STEP 3．悩みの正体を見つける

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。

イライラ・モヤモヤしていたものを具体的な感情の名前にすることで、悩みを客観的に見ることができます。

イライラ・モヤモヤをスルーしたり、そのままにしていると、真暗闇のトンネルをさまよっている状態になります。自分の感情を確認できるようになると、心の中がどんどん整理されていきます。

悩みの正体がわかったら、『人生逆転の法則 1 メンタルブロックに気づけば自分で悩みはやめられる』をもう一度ご覧になり、自分のものにしてください。

では、イラストで確認し、しっかり学んでいきましょう。

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～

※実際のセッションでは、潜在意識の奥にアプローチし、メンタル
ブロックを特定しています。



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ー!!

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!!

※実際のセッションでは、潜在意識の奥にアプローチし、メンタル
ブロックを特定しています。

STEP 4 . 脳の使い方を活用する

悩みの正体がわかったら、あとは行動するのみ…なのですが、その前に、行動に影響する思考パターンを押さえておきましょう。

あなたは、**人生の結果を左右する思考パターン**ってご存知ですか？
今日は、そのうちの1つ、とても重要なパターンをお伝えします。
パターンの名前は覚えなくても全然大丈夫です。

★問題回避型 & 目的志向型

- 目的志向型：自分が望む結果を手に入れる動機から
行動する
- 問題回避型：不安やイヤなことを避ける動機から
行動する

人間関係で悩んでいる時って、「怒られたくない」「嫌われたくない」と言っていないですか？ これが、まさに問題回避型。この言葉を使っている時は、脳の苦痛系が動いています。

気づいたら切り替えましょう

あなたの脳は、どちらの回路が動いていましたか？

では、これを人間関係の悩み解決に、どう活用したらいいのかをお伝えします。

「怒られるのが怖い」というメンタルブロックをお持ちの場合、怒られないように相手と関わっているはずです。そうすると、怒られないように、相手に合わせて生きるということになりかねません。

まずは、イヤなことを避ける言葉が出たら、「あれ？イヤなことを避けてない？」と気づきましょう!! 私は「怒られたくない」が出てきた時、こんなふうに言って脳を切り替えていました。



怒られる人になってるよ～。
私は、〇〇さんと何でも
言い合える人間関係を創る！

簡単！今すぐできる♪脳を切り替えるレッスン

どちらの脳を動かしたら、相手とステキな関係を創れるのか？

気づいたら、少しずつでいいので切り替えていきましょう。

そうは言っても、急に、脳を切り替えるのは難しいですね。

まずは、レッスンをして脳を慣らしていきましょう。

問題回避型は、いい・悪いではないんです。大事なものはバランス。

あなたは、朝起きた時から、「～しなきゃ」と言っていないですか？

「朝起きなきゃ」「ご飯食べなきゃ」「歯を磨かなきゃ」etc…

これでは、脳の苦痛系が何時間動いているかわかりません。



★脳を切り替えるレッスン

「～しなきゃ」に気づいたら、
「～しよう！」に言葉を変える

実は、これだけで、脳の回路が「苦痛系」から「報酬系」に切り替わります。身体感覚も変わりますのでぜひ試してみてください。

STEP 5. これならできるかも…を行動に移す

いよいよ、最後の STEP です。地球は行動の星と言われています。メンタルブロックを消せば、その悩みは解消します。悩みは終わりますが、当然ですが、行動なくして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。では、悩みの正体に気づいたら、どうしたらいいのでしょうか？



先程登場したこの男性の場合で説明します。

悩みの正体がわかったら、以下を自分に聞いてみます
「バカにされるくやしさがなかったらどうなれそう？」

ここはもう妄想で大丈夫です。「これならできるかも～」というあなたができそうな行動を思い浮かべてみてください。そして、それを実際にやってみてください。

私の講座では、これを **1 mmの行動** と呼んでいます。1 mmの行動を積み重ねることで、1 cmの成長が得られます。逆に、1 mmの成長に気づけない人は、1 cmの成長にも気づけません。

脳には、引き戻しの法則があるので、例えば、あがり症の方が、急にホールで何百人の前でスピーチを…と言っても、それは難しいかもしれません。

だから、一步一步着実に階段を上がることが大切です。あなたの口から出た 1 mm の行動の内容を、「～のためにやろう」と、実際にやってみることが悩み解決のスタートラインになります。

楽しみながら行動するポイントはこちらです。

- ✓ もしやってみて、うまくいかなかった場合は、
「うまく行かない方法がわかった。次はどうしようか」と
試行錯誤を重ね、またやってみる。
- ✓ やってみて、うまくいった場合は、「次はどうしようか」と
さらにやってみる。この行動の積み重ねで、現実はどんどん
変わる。
- ✓ 今日はできないと思ったら、「今日はやらない」と自分で決め
また別の日にやってみる。（できなくても自分を責めない。）
- ✓ うまく行く前提で、ゲーム感覚でやってみる。

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」と、「本当の悩み解決方法」がわかり、悩みが解決したら、やっぱりうれしいですね！

「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」

どんなあなたでも大丈夫!!

だって、あんなにどん底人生だった私の人生が変わったんだから。

あなたも、絶対に大丈夫です!!

あなたは、「本来のあなたのまま」で悩みを解決し、自分の人生を歩ける人です。

弱い自分を見せたり、ネガティブ感情を感じるのは、最初は、少し怖いかもしれませんが。でも大丈夫!! このコンテンツを活用し、最速で悩みを解決し、人に振り回される人生から卒業しましょう。

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でしたが、
裕美さんがあっという間に消して下さり、
あまりのスピードと変化に唖然としました。

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 分体験個別相談会

今日お伝えしたコンテンツの内容を一人でやるのは難しい…時間がかかってしまう…そんな思いがある方は、ぜひ、私と一緒にやってこのコンテンツ内容を体験しませんか？

それが、ZOOM によるあなただけの体験個別相談会です。

言いたいことが言えない！人と比べてこんな自分はだめ！
人間関係の悩みが解決しない！

と、**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。

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。

体験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 分間の体験個別相談会は、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！

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。

「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。

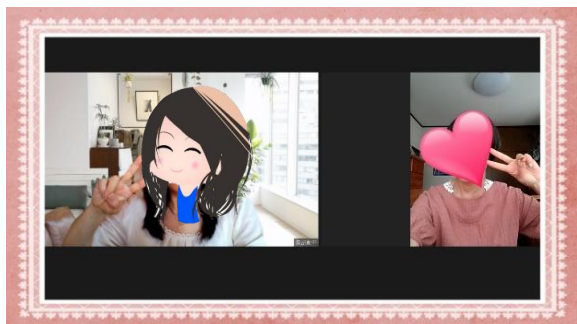
夫は「優しい話し方になった」 娘は「ママ大好き」、父も「あり
がとう」とって言うようになるようになりました。家族へのイライ
ラ・モヤモヤが減って気持ちが楽になりました。受講していなかつ
たら、「今の自分はイヤだ、変わりたい」と思いながら方法が分か
らず、いろいろ試してはかえって落ち込む日々だったと思います。
この学びと変化がなかったら…と思うと怖くなります。

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。

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。体験会は、有料級のセッションでした。

夫の言葉が気にならなくなりびっくりしています

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。



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

娘たちの不登校は終わり、夫との関係も良くなりました



娘たちの不登校は終わりました。未来をどう進みたいのか具体的に動きだし、自分の意見をはっきり言えるようになりました。

旦那とも関係がよくなり、休みの午後、喫茶店へ行くことがあります。結婚してもうすぐ 20 年ですが、今までなかったことです。

心持が変わり、とても前向きになりました



とにかく、心持ちが変わりました！目指しているところに行けるかどうかではなく、「行くんだ」「やるんだ」といった気持ちが湧いてきて、とても前向きになりました！

無料体験個別相談会のお申込みはこちらです

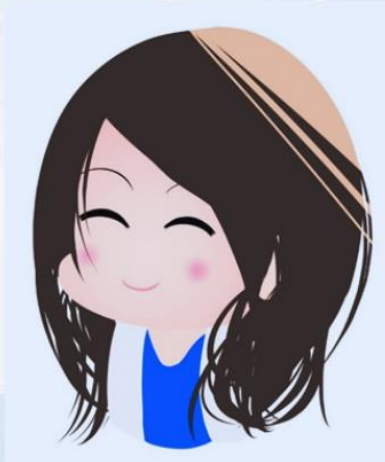
無料



今すぐ申し込んでみる

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×脳の使い方 体験個別相談会



- ◆言いたいことが言えない
- ◆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◎

体験個別相談参加お申し込み方法

お申し込みは、簡単です。以下の①～④の順番で進めるだけです。

① 公式 LINE にご登録

③ 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メールが届きません。

⑤ お申し込みフォームのリンクが届きます。

④ リンクを開き、お申し込みフォームの参加ご希望日を
3つ選択する

無料体験個別相談会へのお申し込みは、1分で完了します。

あとは、私からの返信を待つだけです。日程が決まりましたら、公式 LINE より、ご連絡させていただきます。



体験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「最速で悩みを解決し人生を逆転する方法」を、魂込めてお伝えしました。

メンタルブロックを消すセッションにご興味がある方、最速で悩みを解決したい方は、ぜひ、体験個別相談会にお越しください。



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。