

『完全保存版』

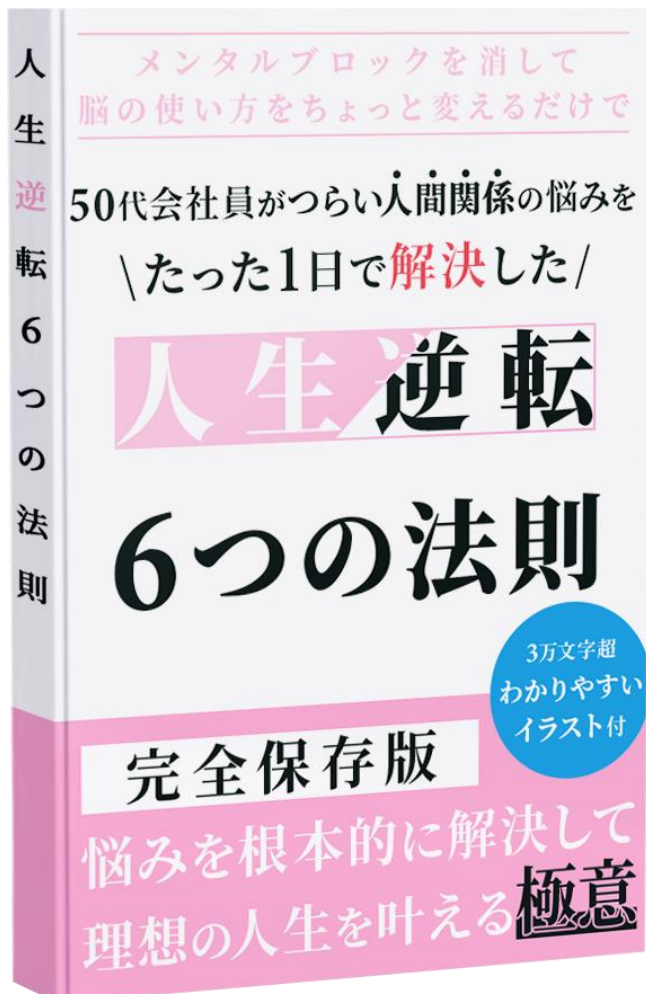
メンタルブロックを消して脳の使い方をちょっと変えるだけで

50代会社員がつらい人間関係の悩みを

たった1日で解決した／

人生逆転 6つの法則

悩みを根本的に解決して理想の人生を叶える **極意**



3万文字超
わかりやすい
イラスト付

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。

中濱裕美（なかはま ひろみ）と申します。

このたびは、

メンタルブロックを消して脳の使い方をちょっとかえるだけで
50 代会社員がつらい人間関係の悩みを 1 日で解決した

『人生逆転 6 つの法則』

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知識と具体的な実践
方法、さらに悩み解決後、自分らしく生きる方法までを、余すこと
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…

メンタルブロックと脳の使い方を身につけさえしたら、こんなにも長い間悩み続けず、最速で悩みを解決できる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、自分を責め過ぎてパニック障害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悩みの人生から自分らしく生きる人生にシフトする方法**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ありません
私自身が、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
- ☒ がんばったのに結局変われなかった
- ☒ 私の人生は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。
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。

コンテンツを読んだだけでは変わらない

コンテンツをご覧いただく前に・・・

この特典を手にしてくださったあなたはもちろんおわかりかと思いますが、コンテンツを読んだだけではなかなか前に進めません。

今回の特典は、知識を得ることが目的ではなく、人間関係の悩みを解決し理想の人生を叶えることにつなげることを目的としています

「悩みを解決して人生を変える!!」

そんな前提でご覧いただけるとうれしいです。

私の方も、このコンテンツをご覧いただいたら、

最速で悩みが解決し人生が変わる!!

という想いで、魂込めて作成いたしました。

目次をクリックすると該当のページに飛びます。まずは、あなたが興味ある箇所からご覧ください。

目次

はじめまして

今、悩みがなくなったら・・・

悩みだらけの私のどん底人生が変わった!!

家族の人生も変わりました

私の講座の受講生様にも大きな変化がありました

私が人間関係の悩みをサポートする本当の理由

私の暗黒時代

人間関係の悩み解決の先にたどりつくものは「がん予防」

さらに価値ある 5 大特典を受け取ってください!!

【3 日間限定】 個別相談のお申込みはこちらです

このコンテンツを作成した理由

どうやったら人間関係の悩みが解決するのか

私の価値観

変わるのは行動力がある一部の方だけではないのですか？

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本当の方法がわかる

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

悩みの真実とは・・・

潜在意識・顕在意識

悩みの仕組み

人生逆転6つの法則の内容

メンタルブロックに気づくと悩みが終わる

脳の使い方を変えると心も身体も元気になる

あなたが日々使っている言葉で人生は変わる

ネガティブ感情は人生を変える宝もの

自分が幸せになるとまわりも幸せになる

自分が決めたものだけが叶う

最速で悩みを解決！人生逆転5STEP

STEP1．イライラ・モヤモヤに気づく

STEP2．感情を感じる

STEP 3. 悩みの正体を見つける

STEP 4. これならできるかも…を行動に移す

STEP 5. 脳の使い方を活用する

とはいえ、一人でやるのは難しいと感じた方へ

さらに、価値ある 5 大特典を

お受け取りください

あなたにもこんな未来が待っています …

超有料級 **3 日間限定「個別相談」**のお申込みはこちら

個別相談参加者全員に 4 大特典をプレゼント！

個別相談参加者限定特典①

個別相談参加者限定特典②

個別相談参加者限定特典③

個別相談参加者限定特典④

おわりに

追伸

本書のご利用につきまして

今、悩みがなくなったら・・・

今、人間関係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。当時を思い出しても、相当のビクビク人間でした。

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は、「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。でも、罪悪感がなくなったことで、パニック障害が終わりました。

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!!

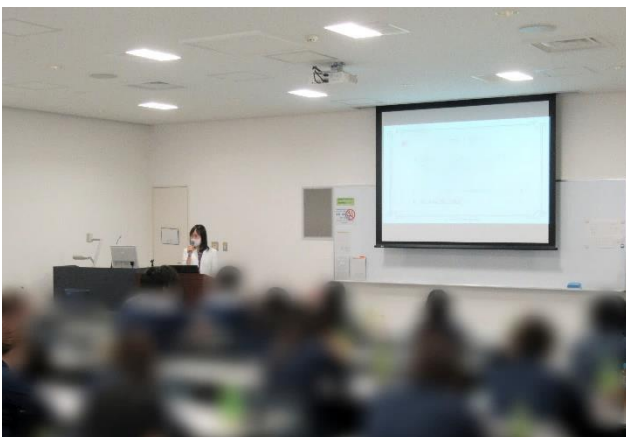


- ・自分の講座を運営
- ・セミナーを開催

大勢の受講生様と出会えました。



50 人以上のビジネスマンに
「脳の使い方」について
講演しました！



- ・全国規模の企業の社内研修
 - ・社員様のカウンセリング
- 活動の幅が広がりました。

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。

家族で甥の結婚式にも参列しました。



「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」と突然宣言した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、この方法を身に着
けたことで、悩み解決が圧倒的に早くなりました。夫や娘、母の悩
みにも対処できるため、家族と成長できることもうれしい変化です

私の講座の受講生様にも大きな変化がありました

ご紹介するのは、「50 代会社員がつらい人間関係の悩みをたった
1 日で解決した人生逆転 6 つの法則」の表紙に登場した、H・S 様
です。

H 様は、実の妹さんとの関係に悩み、本講座を受講されました。
実は、H 様、気づくと妹さんに総額 500 万という大金を貸してい
たのですが、返済金額は何と **0 円!!** しかも、「返済して」が
一向に言えず、時間ばかり過ぎていました。

そんな中でも、妹さんからのメールは続きます。内容は、もちろん
「お金を貸して」ばかり…。この関係がいつまで続くのか…。
遂には、LINE を開くのもイヤになってしまった H 様。

でも、H 様は、心の奥底で願っていました。
「妹とは、お金を貸すだけの関係ではなく、
昔のように仲の良かった姉妹に戻りたい。」



そんな H 様に、**セッション当日**、とても大きな変化が訪れます。

セッション当日に、妹との関係が激変しました



妹との関係やお金の悩みがつらくて
受講しました。結果、セッション当日
に、妹との人間関係が激変しました。

受講してよかったのは、妹との関り方や
妹の夫、その両親への感情まで変わり、
自分だけでなく妹たちまで変わったことです。



結果として、お金を貸すだけの関係と思っていた妹が、自分でやり
くりするようになり、関係性も変わりました。

セッションを受けていなかったら、妹との関係は険悪なものになり
負のスパイラルから抜け出せなかったと思います。

では、H様は、なぜ、**たった1日で人間関係を逆転**できたのか？

これから、H様が学んだことや実践した内容を、詳しく事例と共に
余すことなくお伝えします。

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」と感じられる、幸せと豊かさが循環する世界が広がることを願っています。

でも、残念なことに、この世の中の人全員が、そんな世界で生きているわけではありません。

「こんな私はだめ」「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、

人生がうまくいかなくなっている人を
私は、これまでたくさん見てきました。



そういう私も、10 年前までは、「お祓いに行った方がいいんじゃない？」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、自分の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、マンツーマンでメンタルブロックをその場で消す技術と脳の使い方を融合したセッションを提供してきました。

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
- ・ 企業のカウンセラーとして社員様の悩み相談や社内研修開催
- ・ 有名な養成講座のサポートスタッフ
- ・ 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

今でこそ、生きたい人生を生きている私ですが、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。

私は、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。

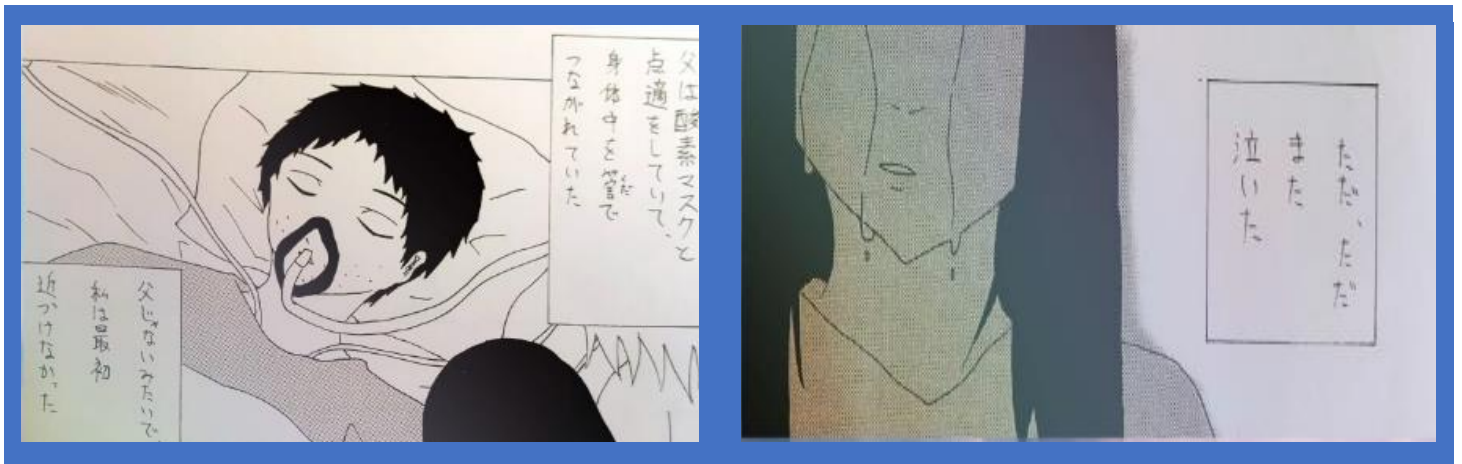
娘のいじめ、不登校、引きこもりまでやってきたのです。

1つ解決しても、また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」の余命宣告までやってきました。奇跡的に命は助かりましたが、その後待っていたのは、一生車椅子生活宣告でした

これは、当時高校生だった娘が手書きで書いた漫画の一部です。私がこの漫画の存在を知ったのは、余命宣告から2年も後のことでした。この間娘は、私の前では一度も泣きませんでした。



さらに、脳出血は私のせいだ！と自分を責めていたら、その2か月後、今度は私がパニック障害を発症したのです。

心臓が破裂するほどの動悸と恐怖を抱え、心も身体もボロボロ。

乗り越えても、乗り越えても、どうにもならない…

呪われているんじゃないかと思うほど光の見えないどん底人生。

もうこんな苦しいのはイヤだ！自分でやるしかない！

なぜかあの時、「そうだ本！！」とひらめき本屋へ直行!! 動悸改善に役立つ本を爆買いし、自分がやれることを全部やったのです。

すると60日後、あんなにひどかった動悸が消え、パニック障害が終わっていました。ドン底だと思っていた出来事は、私の心の中に課題があると気づき、**「人生を変える！」**と一念発起!!

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法など、**1,000万以上**かけてありとあらゆるメソッドを学び続けました。

人生を変えるために必要なものは、すべて学びました。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、怒鳴る人との人間関係が激変しました。**

気づくと、**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。

そこでわかったんです！！

本当の悩み解決方法と自分の人生を生きるために必要なことが・・・

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」と言われていた私ですが、決意は変わりませんでした。気づくと、「もったいない」と言われることもなくなっていました。

そして、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、

メンタルブロックを消して脳の使い方を変えるだけで人生が変わる

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は「がん予防」

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、大きなゴールがあります。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。

さらに価値ある **5 大特典**を受け取ってください!!



特典の案内は**最後**です。
受取方法を必ず確認して
くださいね!!



1 無料 ZOOM 個別相談

これさえ知っていれば人間関係の悩みが一瞬で解決する



2 怒っている人の6つの深層心理

人間関係が良くなる



3 脳の使い方完全バイブル—12の大原則—

5つの質問に答えて当てはめるだけ!! & レベル別リスト付



4 メンタルブロック発見テンプレート

たった 30 秒であなたの幸せ状況がわかる!!



5 幸せ脳タイプ診断

【3 日間限定】 個別相談のお申込みはこちらです

※画像またはボタンをクリックすると、お申込みフォームが表示されます

今すぐに悩みを解決したい方へ！【先着 10 名様】

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

無料ZOOM個別相談



- ◆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◎

無料



今すぐ個別相談に申し込む！

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。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るのは非常にもったいないと感じます

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！

- ✓ 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

上記の中に思いあたることがある方は、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

人間関係と聞くと、あなたはどんなことをイメージしますか？

「あの人さえいなければ…」

「あの人があんなことを言わなければ…」



職場の上司や部下、親や夫、妻、子どもなどの家族、パートナー、友人など、相手との関係をイメージする方が多いかもしれません。

実は、人間関係は、**自分との関係** を正確に映し出しています

人間関係の悩みの本当の正体は、

自分との関係、つまり、**自分が自分を**

どう扱っているかにあるのです。



あなたが、人間関係に悩んでいる場合は、

自分と仲直りをして自分との関係を見つめ直していくことが、とても大切です。

それを踏まえながら、悩みを解決し人生を逆転するには、

「自分が決める」

という主体的な考え方が、とても重要です。

あなたを脅かす人間関係の悩み。

まずは、幸せな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。

今、「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、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？」をいつも自分に問いかけ、人生の責任を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、悩んだ時はいつもそこに戻っています。

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。

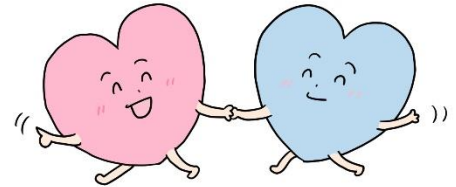
でも、私には、何があっても「自分の人生は自分が創っている」という価値観があるので、そういう時も、起きた出来事の意味や学びを見つけています。

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、

「メンタルブロックと脳の使い方」

がとても重要です。



人生を変えるために **1,000 万円以上の自己投資**をしてきました。
もし、これらの知識とスキルがなかったらどうなっていたか…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、悩みに振り回されず自分の人生を生
きたい場合は、このコンテンツを何度も見返し、実際にやってみて
ください。

あなたの悩みを最速で解決に導くゴールデンルートは、ここに用意
しています。

変われるのは行動力がある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。

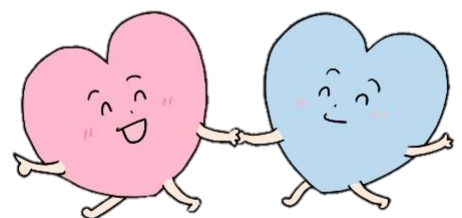
結論から申しますと、これからお伝えする内容は、誰でも実践できる方法です。その理由の一つが、相手を変える必要がなく、すべて自分のことを自分でやる方法だからです。

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

昨日までのあなたは、相手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、あなたが望んでいる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、あなたの未来へ繋がります。



悩みの真実とは・・・

本題に入る前に、押さえておきたいポイントをお伝えします。

それは、**悩みの仕組み**です。

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？ どういうこと?!

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、言われたことをやり続けました。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？

「何でそんなことを言うの!!」「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、悩みの仕組みを学ぶうち、

「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、実は自分が創っていたのかもしれない…」

そんな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!!

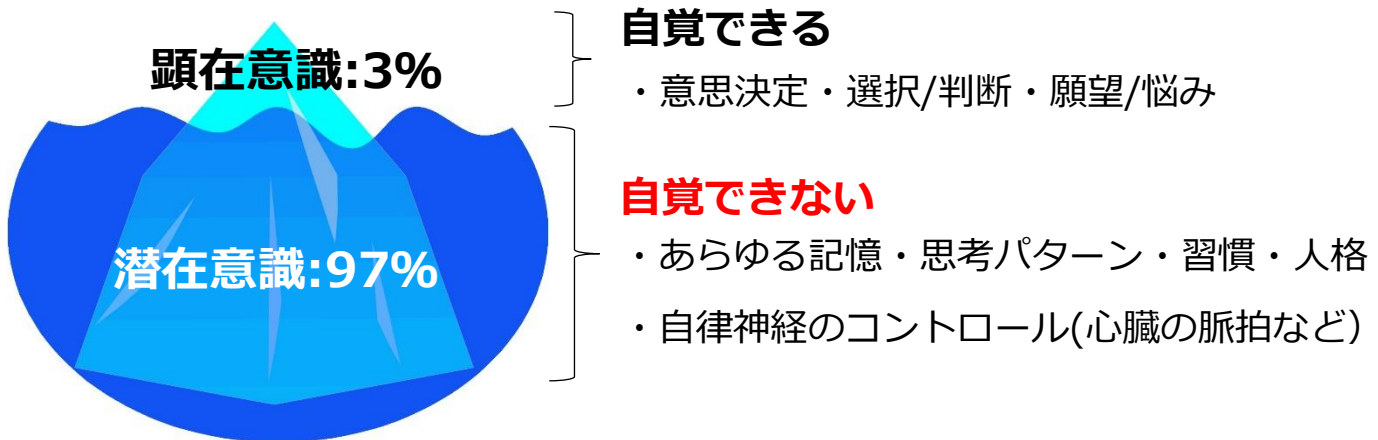
ただ、1つだけ注意点があります。「自分が創っていた」とは、
「自分が悪い」という意味ではありません!!

ここをしっかりと理解してから、読み進めてください。



潜在意識・顕在意識

意識には、潜在意識、顕在意識、集合的無意識の3つがあります。
あなたの現実を創っているのは、頭で考えている顕在意識ではなく
潜在意識です。



「幸せになりたい」は、顕在意識です。例えば、いくら顕在意識で
「幸せになりたい」と思っている、顕在意識と潜在意識が一致し
ていなければ、幸せにはなれません。

潜在意識の中には、過去の出来事などから感じた怒りや悲しみなど
のネガティブ感情や、信念・価値観が刷り込まれています。理想の
人生を掴むためにはあなたの潜在意識の状態を知る必要があります。



悩みの仕組み

潜在意識・顕在意識を学んだあとは、いよいよ悩みの仕組みです。

現実自分で創っているとお伝えしました。なぜなら、あなたが思い込んでいることが今の現実を創り出しているからです。実は、嫌な出来事が起きたから「私はだめだ」と思うわけではありません

元々、「私はだめな人間だ」という
思い込みが潜在意識の奥にあるため
そういう現実を創っているだけです。

あなたの潜在意識の状態を知る必要
があるとお伝えした理由は、そこに
あります。

あなたの潜在意識には、どんな思い
込みや感情がありましたか？

潜 在 意 識

私はだめな人間だ…

現 実 化



最速で人間関係の悩み解決!!

今から変わる！生きたい人生に

人生逆転 6 つの法則



人生逆転 6 つの法則の内容

ここからは、いよいよ本題の「人間関係の悩みを最速で解決し人生を逆転していくための6つの法則」をお伝えします。

4つの実話を織り交ぜながら、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を決める

法則 ④ ネガティブ感情は人生を変える宝もの

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

それでは、まず、法則 1 の内容からお伝えします。

★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

では、法則 1 についてお伝えします。

あなたは、メンタルブロックをご存知ですか？

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。

一般的に言われている表面上のブロックではなく、

潜在意識の**奥**に沈み込んだ **ネガティブな感情** と思い込み

つまり、それこそが、**メンタルブロック**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とても多いです。

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 様のケース：夫の人間関係編



私の講座の卒業生 A 様は、
2 人のお子さんがいる
40 代の保育士さんです。

子育てと仕事で忙しくしていた A 様は、ご主人との関係に悩んでいました。そんな A 様は、ご主人から、「コーヒー入れて～」と言われただけでいつも怒りが爆発していました。

実は、これこそが、メンタルブロックのなせる技です。

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？

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 様。
みなさんセッションを受けると大笑いされます。

実は、A 様は、「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」

と感じていたのです。

A 様が、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 様のようなケースは、実はとても多く起こっています。

もし、メンタルブロックがなかったら・・・

A 様に聞いてみました。

「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!!

メンタルブロックがなかったら、そうなれるのです。

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」と、こんなこともサラッとと言える自分になれます。

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、私がだめだからメンタルブロックができた

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…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、「脳の筋トレ」と思って、楽しみながら何度でも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つの回路があること
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
とても重要な回路です。

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

ということが自分でできるようになります。実際、脳の使い方を変えて、私はパニック障害をやめました。



★人生逆転の法則

あなたが日々使っている言葉で人生は変わる

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、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。

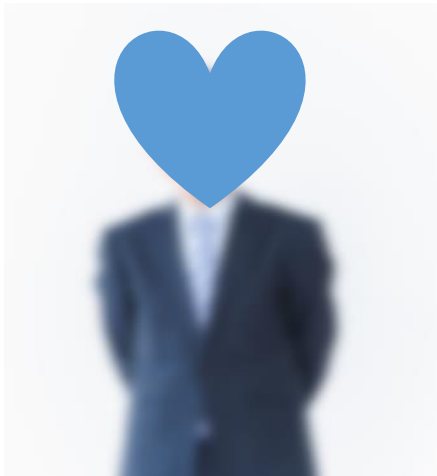
相手の言葉をいかに『ただの言葉』と捉えられるかで、人生が分かれていきます。34 年のナースとしての貴重な時間の中で、私は、そんな場面をたくさん見てきたのです。

人間の細胞にまで影響を与える言葉の威力。

そこで、言葉のすごさを実感したのです。

それでは、B 様のケースを基に説明します。

B 様のケース



70 代の B 様は、スーツをお召しになるダンディな方。がんの治療中に余命宣告を受け、とてもショックを受けていました。

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。

そこですかさず、**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 様。

「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！」と言った B 様の目の輝きを、私は今も忘れていません。下を向いて落ち込んでいた B 様が、セッション後スキップをしながら帰ったのは本当の話です。

B 様以外にも、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。

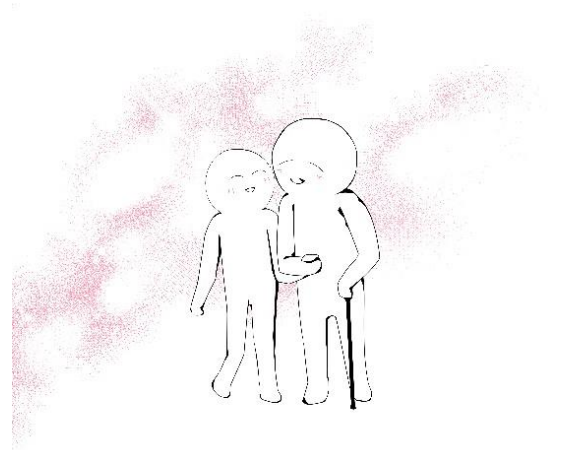
あくまで入院中や退院後数か月のデータを基に言っているだけだ。

なぜなら私は元ナース。全員の人的一生を研究できるはずがない。

「で、私はどうしたい？」の出番です。

私の出した答えは、

「夫と 100 年先まで手をつないで歩く」



© Madoka Hamada

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はあきらめていたと思います。

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。

ナース時代の私は、受け口がコンプレックス。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コレです。

- ・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。**

これを繰り返し繰り返し、脳に教えて染み込ませていきます。

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。

★人生逆転の法則

4

ネガティブ感情は人生を変える宝もの

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基にお伝えします。

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。

多くの方に共通していたのは、

「言いたいことが言えない」

という悩みでした。

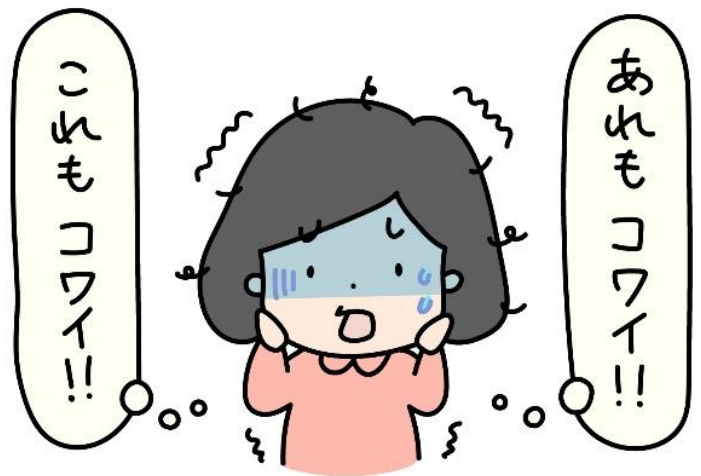


以前の私は、言いたいことどころか、相手に聞きたいことがあっても、それさえ聞く勇気がない人間でした。

実は、「言いたいことが言えない」という裏側には、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…
- ・ バカにされるかも…
- ・ 笑われるかも…
- ・ 相手が傷つくかも…



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
言っただけで怒られた経験はありませんか



以前の私は、「何をしてても怒られる」

「何を言っても伝わらない」と感じ、

疲れ切っていました。急に怒鳴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のこと。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
- ・ 私の成長を思ってい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・・・。

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は、ある日突然目が覚めます。

- ・ 怒られることは自分が悪いからだと自分を責め続けても、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！
- ・ この経験を成長の糧にしよう！

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

でも大丈夫!! これをやれば、相手が怒っていても、自分で対処できるようになります。その方法がこちらです。

- 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

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で、化膿して悪化しますよね。そうになると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

怒られている時って、本当につらくて悲しいですよね。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、「そんなに怒鳴られたら怖い」「大切にされていないようで悲しい」だから、勇気を出して、ただ想いを伝えました。

「そんなに怒鳴られたら、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。すると「怒ってないけど」と予想もしなかった言葉が返ってきたのです

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なったのです

「私だって伝えているのに、ちっとも変わらない」

そう思った方もいらっしゃるかもしれません。もしかしたら、伝えている内容が、相手への不満や欲求になっているのかもしれません

あなたも、ただ、自分の想いを伝えてみましょう。

「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、そんな想いがあって言いたいことが言えない時がメチャメチャ幸せになるチャンスです!!

なぜなら、あの時、「怒られるのが怖い」という感情に気づかなかっただら、気づいても向き合わなかったら、「怖い」という感情を伝えなかったら、人間関係も人生も変わらなかったからです。

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。伝える・伝わるスキルを身につけることも大切です。

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のです。

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ことだからです。

だから、まずは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ります。自分を大切にできる力なくして、幸せな人間関係は築けません。



© Madoka Hamada

「怒られて怖い」と感じたら
「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。不登校の解決は、娘が学校に行くことだと信じ込んでいた私は、カウンセラー養成講座を受講します

そこで講師が放った言葉に愕然とします。その時の言葉がこちら。

「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？」講座を受講したことを後悔しました。でも、大金を投資し飛び込んだ講座です。やめられません!!

不登校の解決方法を学びに行ったはずが、自分の心と向き合うことになった私…。毎日毎日、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、なぜ、私はイヤなの？
- ・子どもが学校に行かないと、なぜ、私は不安なの？

そして、私の心の奥底から出てきたのは、

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

子どものことではなく、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……。当時は、とてもショックでした。

娘の登校する日は増えたものの、学校から帰った後は、異常な疲れでぐったりしていました。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「学校行っても行かなくても、どっちでもいいのよ～」なんて言っても、親の本心はバレバレ。「学校イケイケおばけ」「勉強しろしろおばけ」と不名誉なニックネームもいただいた私でした。

どれだけ、娘に圧をかけていたのでしょうか。子どもへの愛のつもりでしたが、実は心配の愛だったことにようやく気づいたのです。

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、心配から信頼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、私は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は、本当に少なくなっていました。

娘も、こんなふうに不安だったのかもしれない…。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っていました。

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。

6か月後、その日は突然やってきました!!

「明日学校に行くから」

突然の娘の登校宣言でした。



それは、親に気を使って登校するのではなく、自分の意志で生きることを決めた日でした。なぜなら、「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ったからです。

「この子は何があっても大丈夫」これこそが、まさに信頼の愛です。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、以下の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。

医師に「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していました。家から近い病院にほぼ決めた時、事務の男性が最後に一言大きな声でこう言いました。

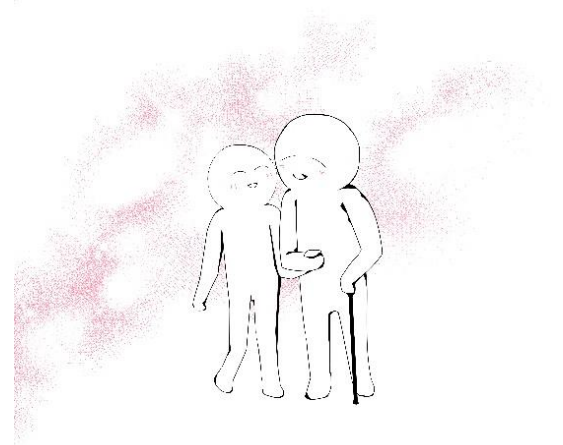
「ご主人は、電話当番ができるくらいになればいいですよね～」

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、歩いて会話もしています。

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。電話当番がいい・悪いではありません

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。

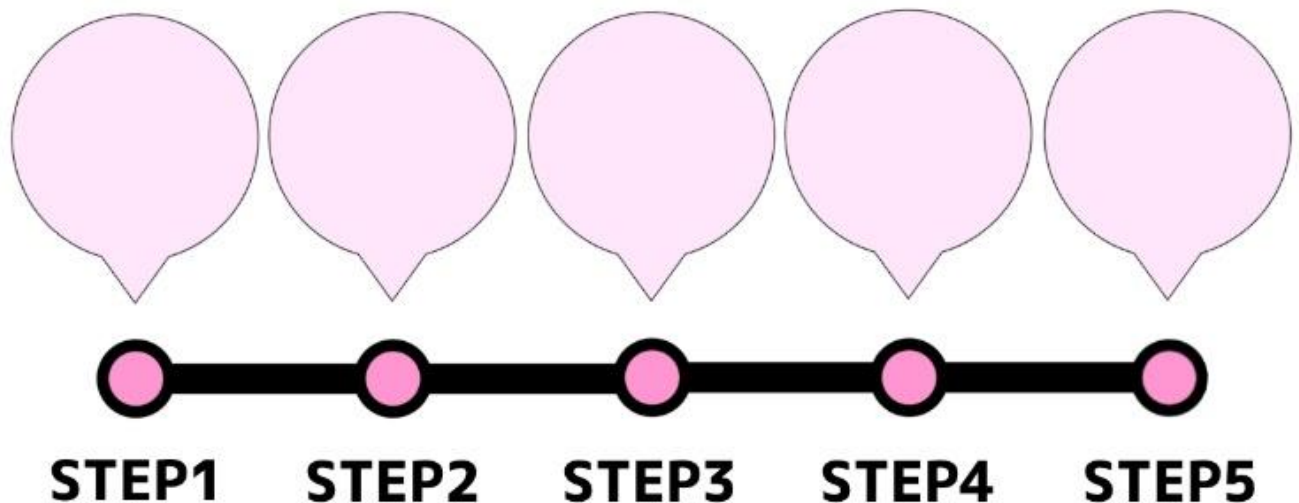
あんなにボロボロだった私の人生が、このゴールに行くに設定した日から動き出しました。あなたも、ぜひ、自分のゴールを設定してみてください。**「今の自分がどんな状態でも関係ない」**そんな視点で、楽しみながらやってみてください。

最速で人間関係の悩み解決!!

今から変わる！生きたい人生に

『6つの法則』を日常生活で実践するための

人生逆転 5STEP



最速で悩みを解決！人生逆転 5 STEP

今まで、『人生逆転の6つの法則』についてお伝えしてきましたが当然、法則を知っただけでは悩みは解決せず人生も変わりません。

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はもちろん色々ありますが、ここで紹介する方法は、実際に私が悩みを解決し人生を逆転した、かつ、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。

人間関係の悩みが解決した時の、私の変化がこちらです。

- ✓ 月曜日の朝と日曜日の夜、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、フラットでいられる
- ✓ 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

仕事面だけを見てもこの変化です。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ります。実際、本当に安心して穏やかに、毎日を過ごせるようになりました。

今回、最速であなたの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。その内容がこちらです。



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。

では、いよいよ、自分との関係を見つめ直す具体的な方法を 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も始まりませんので、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、次はこれをしてください。



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。

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——!!
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



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。

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。でも、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悩みが終わる』**をもう一度ご覧になり、自分のものにしてください。

では、さらにイラストで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——!!
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——!!
やっつけられるか!!
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!!

「これがあったから悩みになっていたんだ」と、自分の中で整理してみてください。これが当たり前のようにできるようになると、悩む時間は圧倒的に減り、相手に振り回されない人生になります。

STEP 4. これならできるかも…を行動に移す

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？
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。

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。



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、それはちょっとハードルが高いと感じますよね。

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の行動の内容を実際にやってみることが人生逆転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。ぜひ、やってみてください。

- ✓ 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ります。)
- ✓ 今日はできないと思ったら「今日はやらない」と自分で決める改めて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。

STEP 5 . 脳の使い方を活用する

いよいよ、最後の STEP です。実は、STEP 4 の行動をする時に、とても重要な脳の使い方があります。

あなたは、**人生の結果を左右する思考パターン**をご存知ですか？
今回はそのうちのとても重要な思考パターンをお伝えします。名前は覚えなくて大丈夫です。それが、以下の思考パターンです。

★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

あなたは、人間関係で悩んでいる時、「**怒られたくない**」「**嫌われたくない**」と思っていないですか？ これがまさに**問題回避型**です。

この言葉を使っている時は、脳の苦痛系が動いています。あなたの脳は、どちらの回路が動いていましたか？

気づいたら脳を切り替えましょう

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!! STEP 1 で、気づきが大事!! と、お伝えしました。

私は「怒られたくない」が出てきた時、以下のように脳を切り替えていました。ぜひ、やってみてください。



私は、〇〇さんと、
何でも言い合える人間関係を
創るために～～する!!

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、幸せな人間関係を創れるのか？

気づいたら、少しずつでいいので脳を切り替えていきましょう。

そうは言っても、急には難しいですね。そこで、まずは脳を慣らしていきましょう。やり方はとても簡単です。

★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。

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…

日常生活だけでも、ずっと脳の苦痛系が動き続けています。

お伝えした問題回避型も、いい・悪いはなく大事なものはバランス。

身体感覚も変わるので、ぜひやってみてください。

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。

「悩みの本当の正体」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、今日から、悩みや相手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、ひろみさんが、
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



M・N 様(40 代) 女性
専業主婦から起業家

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。

さらに、価値ある 5 大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。



1 無料 ZOOM 個別相談

これさえ知っていれば人間関係の悩みが一瞬で解決する



2 怒っている人の 6 つの深層心理

人間関係が良くなる



3 脳の使い方完全バイブル—12 の大原則—

5 つの質問に答えて当てはめるだけ!! & レベル別リスト付



4 メンタルブロック発見テンプレート

たった 30 秒であなたの幸せ状況がわかる!!



5 幸せ脳タイプ診断



1 無料 ZOOM 個別相談

『人生逆転 6 つの法則』では、1,000 万以上投資して得た知識に悩みの人生から理想の人生に逆転してきた数々の秘密を、3 万文字超イラスト付で、惜しみなく公開しています。

通常は有料講座でしか公開していないノウハウですが、ぜひ、あなたの人生に役立てていただきたいと思います、お伝えしてきました。

「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、私と一緒にこのコンテンツ内容を実践してみませんか？もちろん、あなたの悩み解決方法もお伝えします。

それが、ZOOM による**あなただけの個別相談**です。この機会にぜひご利用ください!!

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、悩んでいるあなたに**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…」

「他の人は人生がうまくいっているのに
私だけはうまくいかない…」



そんなふうに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、2か月で人間関係を改善し、パニック障害をやめました。私だけではなく受講生様も、1日から3か月で悩みを解決し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、受講生様たち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、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。



無料 ZOOM 個別相談で得られること

まずは、あなたのお悩みをお聞かせください。

無料 ZOOM 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、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、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

100%あなたの味方で、個人情報もしっかりお守りした上で、ご相談に対応させていただきます。

『人生逆転 6 つの法則』の内容についてもお質問がありましたら
お答えします。人生を変えたい方は、ぜひご参加ください。

あなたにもこんな未来が待っています



体験会は、有料級のセッションでした



S・S様(50代) 女性 会社員

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。

50年誰にも言えなかった悩みが1回で終わりました



Y・S様(60代) 女性 教師

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!

この学びと変化がなかったら…と思うと怖くなります



S・S 様(40 代) 女性 会社員

「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。受講していなかったら
と思うと怖くなります。

「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!! 家族も変わり、私のイライラも頭痛も減りました**

ネガティブ感情が消え、心が軽くなりました



F・W 様(50 代) 女性 会社員

**ネガティブ感情が消え、心が軽くなり
スッキリしました。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。

何十年も抱えていた元がわかり楽になりました



A・T 様(50 代) 女性 起業家

心が楽になりお話できてよかったです。

何十年もの間、抱えていた元がわかり
気持ちが軽やかになりました。

苦手な上司や夫とも楽に会話ができるようになりました

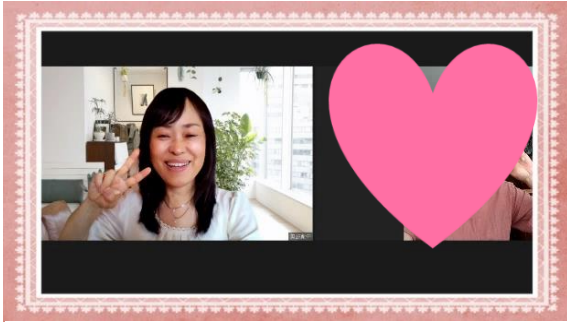


M・K 様(40 代) 女性
看護師長

苦手な上司や、会話もしたくなかった
夫とも楽に会話ができ、愛を感じる事
が増えました。メンタルブロックの解
除、不思議技術を活かして心を楽し
してもらいました。

今はどんな自分も好きでいられます。
ちゃんとしていなくてはとか、自分が
やるべき…の思いが軽くなりました。

夫にも愛され、夫と息子の関係まで変わりました



Y・S 様(50代) 女性 主婦

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。

娘たちの不登校は終わり、夫との関係も良くなりました



M・M 様(40代) 女性 主婦

娘たちの不登校は終わりました。

長女は、未来に向かって動き出し、次女は自分の意見を言えるように!!

旦那とも関係がよくなり、喫茶店へ行くことがあります。結婚し20年ですが、初めてのことです。

心持ちが変わり、とても前向きになりました



T・M様(50代) 男性 会社員

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！

母や職場のスタッフへのイライラがなくなりました



K・N様(60代) 男性 会社員

母の一言一言や行動にイライラが止まらず、職場でも若いスタッフにモヤモヤしていました。

セッション後、過去のイヤだった出来事を思い出しても、そこに感情が全くいかずとても不思議な感覚でした。

焦燥感やイライラがなくなりました。

超有料級 **3 日間限定「個別相談」** のお申込みはこちら

※画像またはボタンをクリックすると、お申込みフォームが表示されます

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 & 脳の使い方

無料ZOOM個別相談



- ◆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◎



／ 本日から **3 日間限定** ／

今すぐ個別相談に申し込む！



個別相談参加者全員に 4 大特典をプレゼント！

さらに、個別相談参加者“全員の方”へ、“**破格の4大特典**”もご準備しています。以下の特典は、**無料個別相談に参加して下さった方**にお届けいたします。

あなたの理想の人生を叶えるため、ぜひお受け取り下さい。



1 無料 ZOOM 個別相談

これさえ知っていれば人間関係の悩みが一瞬で解決する



2 怒っている人の6つの深層心理

人間関係が良くなる



3 脳の使い方完全バイブル—12の大原則—

5つの質問に答えて当てはめるだけ!! & レベル別リスト付



4 メンタルブロック発見テンプレート

たった 30 秒であなたの幸せ状況がわかる!!

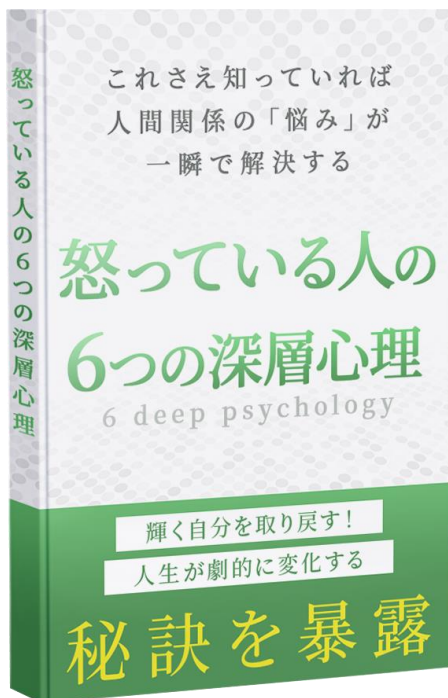


5 幸せ脳タイプ診断

個別相談参加者限定特典①



怒っている人の6つの深層心理



これさえ知っていれば人間関係の
「悩み」が一瞬で解決する！

怒っている人の6つの深層心理

輝く自分を取り戻す！

人生が劇的に変化する秘訣を暴露

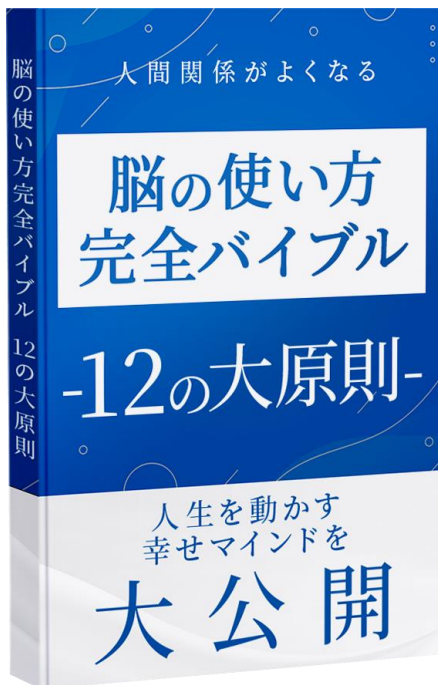
怒っている人の深層心理を知らないままだと、人間関係の悩みは、一向に解決しません。そればかりか、健康にも影響しかねません。

ぜひ、6つの深層心理を学び、人生が劇的に変化する秘訣をつかんでください!!

個別相談参加者限定特典②



脳の使い方完全バイブル —12 の大原則—



人間関係がよくなる！

脳の使い方完全バイブル

—12 の大原則—

人生を動かす幸せマインドを大公開

同じ行動をしていても、行動する時の脳の使い方を間違うと、人間関係は改善しません。本書ではその理由を詳しく解説しています。

心も身体も元気で、最速で悩みを解決するために、ぜひ、正しい脳の使い方を知ってください。

個別相談参加者限定特典③

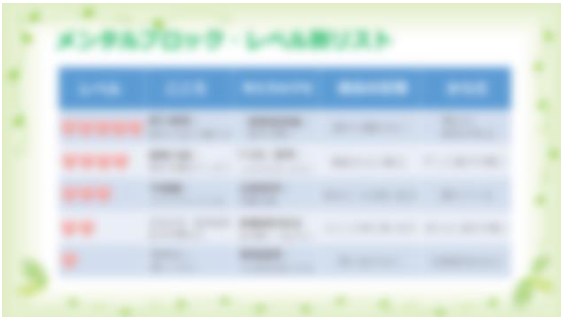


メンタルブロック発見テンプレート



5つの質問に答えて当てはめるだけ!!

メンタルブロック発見テンプレート



メンタルブロックレベル別リスト付

「自分一人で見つけるのは難しい」と言われるメンタルブロック。
無意識の領域なので当然です。

ぜひ、このテンプレートを活用し悩みの正体を見つけてください。

個別相談参加者限定特典④



幸せ脳タイプ診断

自分の脳がどのタイプなのか、あなたは把握していますか？



脳から幸せになる！

4つのタイプ別を2分で診断完了！

幸せ脳タイプ診断

自分の脳タイプを知らないままやみくもに行動しても、人生は変わりません。

まずは、脳タイプを知ってください。人生が変わるスタート地点から加速して行きましょう!!

おわりに

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

あなたの悩み解決と人生にお役に立てるよう、『人生逆転6つの法則』を、魂込めてお伝えしました。

この内容はすべて実話です。まだまだあげたらキリがない私の人生ですが、どん底があったからこそこの今があります。

では、なぜ、ここまで無料でお届けするのか・・・

理由は、**「一人でも多くの方に、どんな状況からでもあきらめさえしなければ人生は変わる」「それには、こんな考え方やこんな方法もある」**ということを知ってほしかったからです。

お伝えしてきた通り、10年前までは私も家族も悩みと病気だらけの人生でした。1つ越えてもまたすぐ次の悩みがやってきて、どうにもならず真っ暗闇のトンネルの中をさまよっている状態でした。

そんなどん底人生を変えてくれたのが、**メンタルブロックと脳**の使い方でした。

「昔の私のように、一人ですずっと悩みを抱えている方」

「今は悩んでいるけど、人生を変えたいというお気持ちがある方」

そういった方にこの知識と知恵をお届けして、書籍を通じてではありませんが一緒に人生を向上したいと、無料で公開しようと決めました。

それは、ナース時代の経験や自分の病気の経験からも、「**長い間悩み続けることにメリットは何一つない**」と、断言できるからです。

命をかけて教えていただいたことを一人でも多くの方にお届けしたい！もしそこに価値を感じていただければ本気で人生を変えたいという想いがある方と出会えたら、一緒にお互いの人生を向上していきたいと思っています。

そうは言っても、無料のこの内容を学んで実践していただければ、あなたの人生にお役に立つ知識と知恵は、とても多いはずです。

もし、あなたが人間関係で悩んでいるのなら、ぜひ、人生を変える一歩を踏み出してください。

『何があっても大丈夫』

決意と覚悟さえあれば、自分の人生は自分で創れます。本書を通し、一緒に人生を変えましょう!!

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て人生を変えたい方は、ぜひ、**無料 ZOOM 個別相談**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!!

一心からの感謝を込めてー

人生逆転セラピスト 中濱裕美

追伸

『人生逆転6つの法則』の内容が、少しでも役に立ったと思われた方は、感想をいただけるととってもうれしいです。確認次第、私からも返信させていただきます。

今後も、自分の人生を歩く人が一人でも増えるよう、多くの方にその方法をお届けするため発信し続けます。これからもどうぞよろしくお願いいたします。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！

人生逆転セラピスト 中濱裕美



／ 本日から **3 日間限定** ／



今すぐ個別相談に申し込む！

本書のご利用につきまして

本書に掲載されている内容の著作権は、中濱裕美に帰属します。本書に書かれた情報は、作成時点での著者の見解等に基づいて作成しております。そのため、著者は、事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

本書をご自身やご家族の幸せ、健康に活かして頂くことは大歓迎です。

但し、以下の4点は、固く禁止します。

- ・ 本内容のコピー
- ・ インターネットを含む電子機器による伝達・送信
- ・ 第三者への公開
- ・ 本内容によるセミナー開催

本書を利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者は一切の責任を負わないことをご了承ください。

この本書の使用に当たっては、以上にご同意いただいた上、ご自身の責任のもとご活用いただきますようお願いいたします。

中濱 裕美