

イラッとしたその瞬間がチャンス！ 幸せを手に入れる魔法の3ステップ



jump
up!



なりたい自分になる♪

なかはま ひろみ

悩みを解決して幸せになる人、悩み続ける人 ■ ■ ■

その違いは何だと思いますか！？

悩みを解決して幸せになる人は・・・



悩みの**根本原因**

を知っています。

悩みの「根本原因」とは・・・？

メンタルブロック

なぜ、メンタルブロックが大切なのか？

人生を創っているものだから

悩みを解決して幸せになる人、悩み続ける人 ■ ■ ■

メンタルブロックがどう人生に影響するのか...

幸せな人が実践している内容を

詳しくお伝えします。

メンタルブロックとは

あなたの

悩みの根本原因

メンタルブロックとは

「あの人がイヤだな」

「何かキライだな」

違和感の正体

メンタルブロックとは

あなたの夢を叶えるための

行動にブレーキをかけるもの

メンタルブロックとは

ほんとはやりたい！

でも、できない！



この正体

つまり、メンタルブロックとは…

■ 思い込み(観念)
+
■ ネガティブ感情

悩みが解決しない理由

メンタルブロックを知らないと

なぜ悩みが解決しないのでしょうか？

①他者や環境に振り回されて悩み続ける



②自分を責めて悩み続ける



俺なんてだめ・・・



私なんてだめ・・・

③潜在意識と顕在意識が一致していない

◆顕在意識



「他人の意見に振り回されず
自分で決めて動ける人間になりたい」

◆潜在意識



「人の目が怖い、不安」

潜在意識と顕在意識が一致すると・・・

◆顕在意識



「潜在意識さん、人の目が
怖いと思ってるんだね。
わかったよ～」

◆潜在意識



「人の目が怖い」

★潜在意識と顕在意識が一致★



生きたい人生に向かってい



最速で悩みを解決するためには

メンタルブロック

つまり、あなたの悩みの

根本原因に気づくことが重要

メンタルブロックに気づくために必要なのは…

「自分の感情」

メンタルブロックに気づくために必要なのは・・・

自分の内側と向き合うチカラ

イラッとしたその瞬間がチャンス！ 幸せを手に入れる魔法の3ステップ



jump
up!



なりたい自分になる♪

幸せを手に入れる魔法の3ステップ

Step 1. マインドセット

こんなふうを感じることはありませんか？

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…

出来れば見たくない
避けたい…

こんな感情は
感じちゃダメ!!

Step 1. マインドセット

弱い自分、カッコ悪い自分
すべての自分にOKを出す!!

こんな自分はだめ・・・

自己否定からスタートしても
幸せにはなれません。

Step 1. マインドセット



「落ち込んだって**いいんだよ**」

「ホントの気持ちを出して**いいんだよ**」

「何を感じても**大丈夫だよ**」

幸せを手に入れる魔法の3ステップ

Step 2. 感情の揺れに気づく

感じたことをスルーしていませんか？

本当はイヤだけど…

自分が我慢すれば…



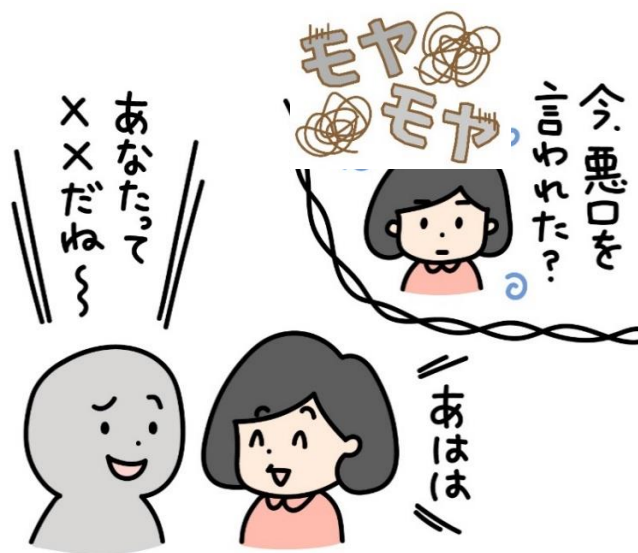
イラッとしたけど
まあ、いつか…

もう忘れやなきゃ…

感情が揺れた瞬間を見逃さない!!



感情に気づけることが大事！



心がイラッとしたら立ち止まる！



ん?!

今、イラっと
したよね



自分が傷ついていることにまず気づこう！



え？
私、今、
傷ついた？



え？
オレ、今、
傷ついた？

メンタルブロックの影響

メンタルブロックを無視すると

残り続けるブロックで

同じ問題を繰り返します。

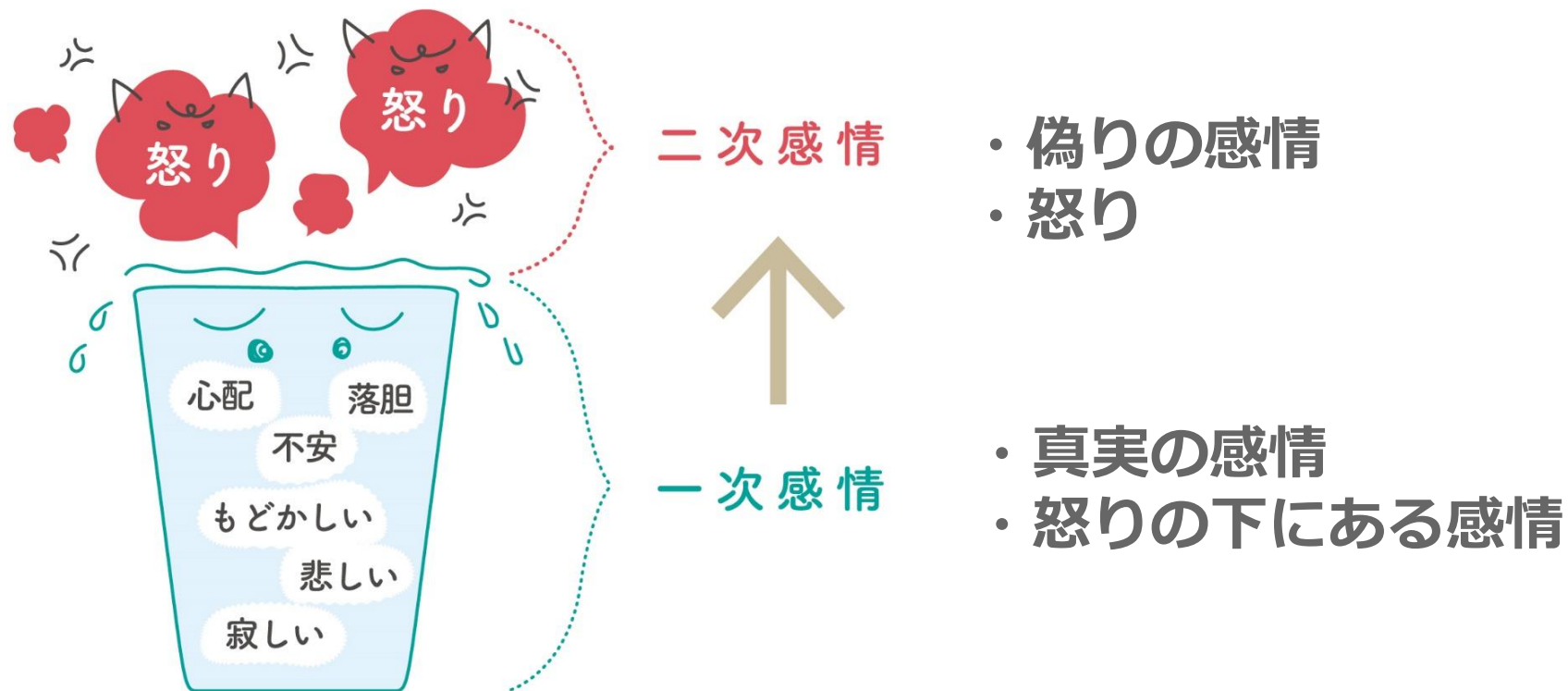
幸せを手に入れる魔法の3ステップ

Step 3 . 自分の感情に気づく

感情とは

■ ヒトなどの動物が、ものごとや対象に対して抱く 気持ちのこと

出典：フリー百科事典Wikipedia



ワーク：自分に聞いてみよう！



ワーク：自分に聞いてみよう！

上司にイヤなことを
言われたんです



ワーク：自分に聞いてみよう！

何に、イライラしたの？
何が、イヤだったの？



ワーク：自分に聞いてみよう！



ひどいよー！
〇〇さんのバカー！！
そんな言い方ないよー！
やってられるかー！！

その時！どう感じたの？



悲しいよー！
くやしいよー！
大切にされていないように
感じて、悲しい！
バカにされたように感じて
くやしい！

その時！どう感じたの？

イライラの裏側にある本当の感情…

大切にされない
尊重されない

価値がない
役に立たない



理解されない
伝わらない

私はだめ…
私はできない

イライラの裏側にある本当の感情…

悲しい

くやしい



あきらめ

みじめ

このために悩んでいたんだ！

もうこれ以上
傷つきたくない



メンタルブロックの仕組みはこれです！



これが **あつた** から
悩みになってたんだ!!

ここが
重要!!



これが
【メンタルブロック】

番外編：相手の言葉や行動には、必ず背景(想い)がある

相手の背景を試してみる

「自分が悪いのかな？」

「自分に興味がないのかな？」

と、勝手に判断せず、背景を見る

メンタルブロックを取ると・・・



嫌いな人がいなくなる



自分の自由度が上がる

内側と向き合う力があれば…

外側で何が起こっても、
出来事や相手に振り回されなくなります。

そうすると、

理想の人生を生きられる
と、思いませんか？

幸せを手に入れる魔法の3ステップ



Step 1. マインドセット



Step 2. 感情の揺れに気づく



Step 3. 自分の感情に気づく

自分の人生は自分で創ろう

自分の感情を大切にして

悩みは最速で解決！

他者に振り回され人生でなく

自分の人生は自分で創りましょう。

人間関係で悩む人生から思い通りの人生実現へ!!

中濱 裕美

なかはま ひろみ



セラピスト/企業カウンセラー

元がん専門看護師歴34年・管理職13年。最速で人間関係の悩み解決専門家。

過去・現在・未来を読み解き、メンタルブロック&脳科学で奇跡を創り出すメソッド✦
【伝心解放ブレインメソッド】開発者。

夫の余命宣告・一生車いす生活宣告、娘の呼吸停止・発達障害・不登校・いじめ・引きこもり、振り込め詐欺など、あらゆる悩みを経験。夫の余命宣告をきっかけにパニック障害を発症。

職場・夫婦・家族等、様々な人間関係でも悩み、生きづらさを感じて生きる日々を送る。両親はがんサバイバー。親の介護も経験する。人生を変えると一念発起、約3か月で、病気をやめることに成功。その後次々と、悩みだらけのどん底人生をひっくり返す。

看護師時代、独自の関わりで患者さんのがんの症状が消えたことをきっかけに人間関係とがんとの関係に着目。がん・病気・認知症予防など、未病対策をゴールに人間関係の悩みを最速で解決し人生をサポートしている。企業のメンタルケアとセミナーも開催中

潜在意識の奥にアプローチするメソッドで自分を大切にしながら人生が変わる受講生様が続出。『健康も人生も運命も自分が創る』文化を世の中に広めるために活動中。

伝心解放ブレインメソッドが広げる世界

伝心解放ブレインメソッドが生まれてから約 6 年間
様々な人間関係や、健康でお悩みの方のサポートを
させていただきました。

私のゴールは、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成果を創ること。

令和100年時代を、ますます健康で幸せに生き抜き
ましょう!!

テキストのご利用につきまして

テキスト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。

本内容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、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は、固く禁止します。

中濱 裕美