

「生きづらい」が一瞬できえていく

毎朝1分の^{✱+} 魔法の 独り言



人生を300%楽しみ尽くすブロックリリースコーチ

いずみち みずほ



はじめまして。 いずみちみずほです。



小冊子を手にとっていただき、ありがとうございます。
マイベイベーステップ認定講師、respect認定講師、
ブロックを解き放って人生を300%楽しみ尽くす ブロックリリースコ
ーチをしています。

小さいころからしっかり者で、できる子だねと言われてきました。
学校のテストはいつも上位、通信簿はオール5。

頑張り屋のまま某メーカーでエンジニアとして就職。
仕事で出来ない自分を責め、**完璧主義**を求める日々。
自分に厳しく、人にも厳しくしていました。

結婚しても夫が家事を手伝わないとイライラが止まりません。
挙句の果てにうつ病になってしまう始末。

「完璧にこなしたい。」

でもこのままでは私が私を攻撃して壊れてしまう。人にもイライラしたくない。どう生きていったらいいのかと悩む日々。

完璧にこなすためにこうすれば完璧にできる！とやる気はあるのにできないとき、そのできないに目を向けて自分を責めて自分で自信を奪う癖がありました。自分を責めず、ブレない自分を作ることが大切なのではと気づき始めました。

今まで完璧主義でなんでもやってきたけど、完璧主義でなくてもいい、できないことも受け入れるという考え方に出会いました。最初はプライドが邪魔してなかなか受け入れませんでした。このままでは自分自身を壊してしまうと限界を感じていました。

「完璧主義を求めずありのままの自分を受け止められればわたしは変わる！」

そこで、自分軸を整え、自己肯定感を上げるセミナーに参加してみたのです。

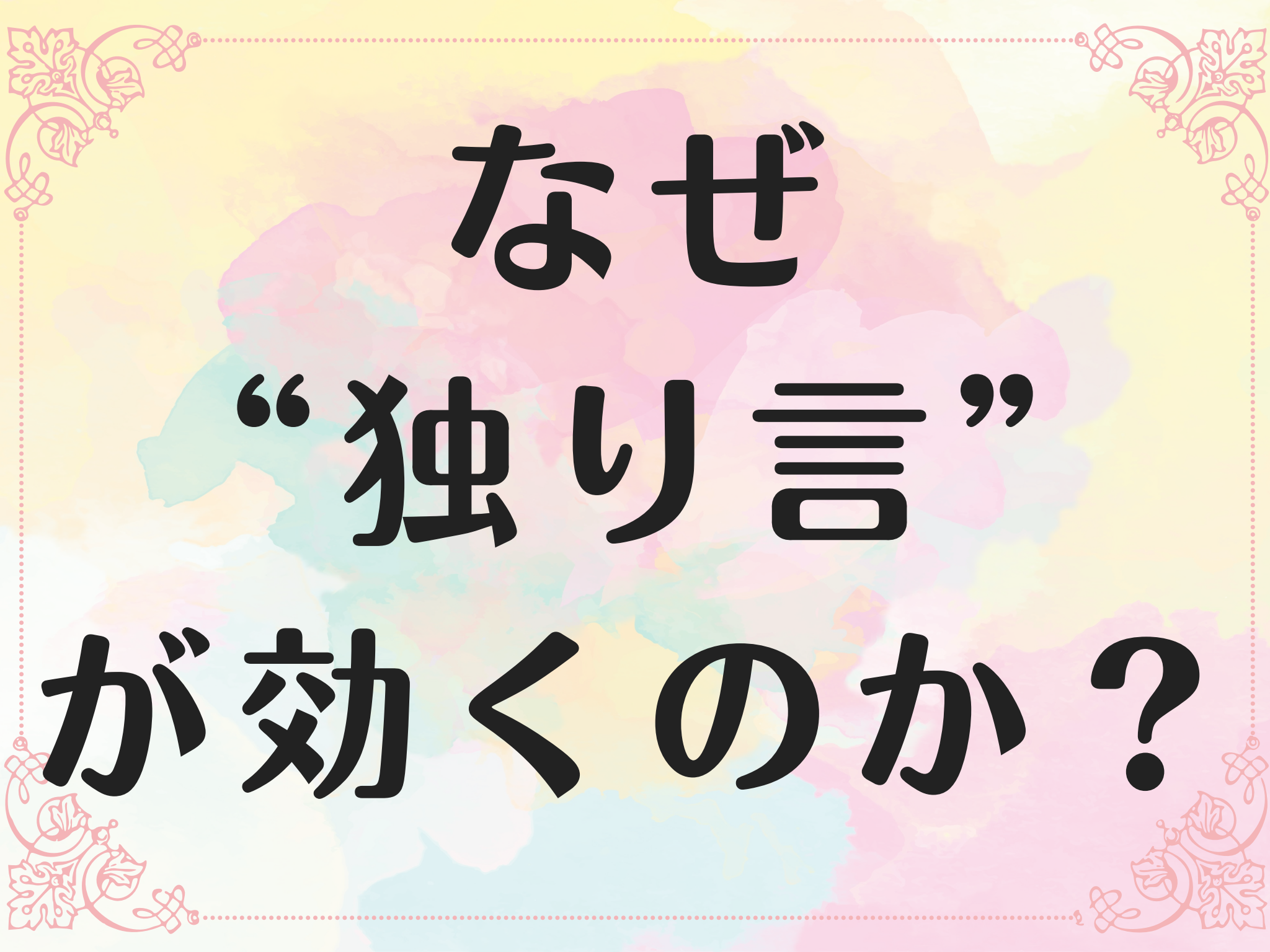
セミナー直後はありのままの自分を受け止めようと気持ちを切り替えられましたが、日がたつにつれてまた自分を責める癖がでたり、元に戻ってしまいました。

ありのままの自分を受け止めるために、繰り返し独り言のように自分に言葉をかけ続けることによって、少しずつわたしがわたしの味方になり、意識の書き換えができました。

毎朝自分にかける魔法の独り言によって、気分が落ちるときはそういう自分もいていいんだと許せるようになったのです。完璧にこなせなくてもできないことよりもできることに目が行くようにもなりました。人にイライラすることもほとんどなく、自他共に受け入れられるようになり、結果、ありのままでも無理なく自然に生きられるようになって、私の周りに人が集まってくるようになりました。

この経験から現在はブロックを解き放って人生を300%楽しみ尽くすブロックリリースコーチとして人生をどれだけ楽しく生きるかについて全力でお伝えしています。

生きづらい…
もっと頑張らなきゃ…
休みたい…
ネガティブになりがち…
どうせわたしなんて…
そんなあなたへ
魔法の独り言を送ります。



なぜ

“独り言”

が効くのか？

マザー・テレサの言葉を 知っていますか？

思考に気をつけなさい、それはいつか言葉になるから。
言葉に気をつけなさい、それはいつか行動になるから。
行動に気をつけなさい、それはいつか習慣になるから。
習慣に気をつけなさい、それはいつか性格になるから。
性格に気をつけなさい、それはいつか運命になるから。

マザー テレサ「5つの気をつけなさい」より

これは思考が現実化する、
ということです。

意識のほとんどは潜在意識



顕在意識
認識出来ている領域
3～10%

潜在意識
認識出来ない領域
90～97%

潜在意識は癖の塊！

**つまり、
いつもやってしまう癖は
潜在意識から来ているもの。**

**癖を直す、新しい癖付けをする
ためには潜在意識の書き換えが
必要。**

この潜在意識の書き換えに使う
ものが「言葉」

言葉が現実化し
人生を左右する力を持ちます。

独り言の習慣化で
潜在意識の書き換えが可能。

休みたい…
ネガティブになってしまう…
そんなときに。

ありのままの自分を
受け入れてあげる
魔法の独り言



「そのままでもいいんだよ」

泣いてもいい。

ネガティブになってもいい。

休みたいときは休んでいい。



どうせわたしなんて…
そんなときに。

ありのままの自分を
信じてあげる
魔法の独り言

「私はできる。大丈夫。」

でも…と自分から返ってきたら大丈夫、大丈夫と自分を抱きしめるように繰り返してみよう。

もっと頑張らなきゃ…
そんなときに。

ありのままの自分を
認めてあげる
魔法の独り言

〇〇できてえらい！



さすが！

よく頑張ったね！

すごい！



大したもんだ！

自分をほめる言葉を！



**言葉で潜在意識を
書き換えられるということは…**

**間違った言葉をかけると誤った
潜在意識の書き換えが起こって
しまうということです。**



あなたの心の状態別 魔法の独り言講座

[講座内容]

効果的な独り言のかけ方

魔法の独り言リスト

あなたに最適な独り言選び無料セッション付き

小冊子を受け取ってくれたあなただけ
特別価格10000円→3300円



申し込みはこちら
QRコードからLINE登録後、
「独り言」
とキーワードを送ってください♪



いずみちみずほプロフィール



がんサバイバー、渡米、離婚、脱サラ。
生きるのがつらくなったとき、そんな時でもいつも心にあるのは一度しかない
自分の人生をどう楽しく生きてやろうか。

小さいころから夢だった回路設計者としてメーカー勤務15年。
世間の流れに乗って20代後半で結婚。しかしながら、自身の完璧主義な性格か
ら結婚生活でうつ病になり、自殺を考えるように。どうせ死ぬなら行ってみた
かったアメリカで働きたい、と思ったところで偶然アメリカ転勤が決定、単身
渡米。

渡米中にアメリカ人から言われた「自分が幸せになる選択をしなさい」という
言葉に離婚を決意。ずっとやってみたかった釣りをアメリカで始め、アラスカ
へサーモン釣りに行くほどにはまる。

帰国後、体調の異変を感じ、診察結果はリンパまで転移した乳がんが32歳で見
つかる。それを機に、人生もっと楽しまなければと歩いてすぐ海釣りができる
神奈川県横須賀市へ移住、そして脱サラ。

現在はマイベイベーステップ認定講師、RESPECT認定講師、
ブロックを解き放って人生を300%楽しみ尽くす ブロックリリース
コーチとして人生300%楽しく生きる方法について全力でお伝えしています。

夢は世界を釣りして一周すること。

いずみちみずほ公式LINEにて 人生を楽しむヒントや 無料体験セミナーの お知らせをしています！



<https://lin.ee/Z820Ft5>



お見逃しなく！
