

ストレスで潰れてしまいそうな貴方へ

愛する人との死別も

数千万もの借金も乗り越えた

「即効メンタル強化術」

8週間でストレスマネジメントを学び、

揺らぐことの無い心を作る。

無料コーチングと、手厚いサポートのついた誰にでも

実践できるプログラムです。

突然ですが、

貴方はこんな事で悩んでいませんか？

- ✓ ストレスをコントロールするのが苦手で、人間関係がうまくいかないと、休日も全て台無しになってしまう。
- ✓ ストレスが溜まった時に無性に何かを殴りたくなる。他人や物を攻撃したり、自分を傷付けたりしてしまう。こんな自分をなんとかしたい。

- ✓ 整体やエステなど、自分なりのリラックス方法は試しているけれど、ストレスを根本的に対処できるようになりたい。
- ✓ ストレスが溜まりすぎて、夜眠れなくなったり、恐怖で震えたりする。ストレスがひどい時は睡眠薬を飲んでも眠れない時がある。
- ✓ 自分の思う通りに事が運ばないとイライラする。ストレス解消がうまく出来ていない。
- ✓ 漠然とした不安感があり、少しの状況の悪化に悲観的になる。将来を考える余裕がない。考えだすとマイナスの方向ばかり考えてしまう。
- ✓ 今まで人生で挫折した事がなかったが、ふとした事がきっかけで人生のどん底にある。どうやって立ち直っていいのか分からない。
- ✓ 些細なことが気になり、目の前のことに集中できない。自分の仕事にやりがいを感じる事が出来ない。
- ✓ 明らかにストレスが原因で体調の不調が出てきていると実感しているが、どうしたらいいのか分からない。色々試しているが、ストレスそのものをなんとかしたい。
- ✓ 周囲に馴染めない、上下関係の板挟みになっている。自分が苦しいのは環境のせいだと考えれば考えるほど苦しい。とにかく人間関係でうまくやれない。
- ✓ 傷つくことを言われたり、怒られたりすることが多い。家に帰ってもこの苦しみを理解してくれる人がいない。吐き出す場所がない。

- ✓ 自分の人生には価値がないように感じてしまう。子供の頃は元気一杯だったのに、今の自分はボロボロで、潰れてしまいそうだ。

私もかつてボロボロの人生を送っていました。

初めまして、私は現代人の冷えた体を芯から温める「酵素風呂」のお店をメインに、

プロとしてコーチングや「ストレスに負けない強い心の持ち方」の指導も行なっております、林 奈智子と申します。

私はこれまでに、何百人もの人にコーチングやストレスマネジメント、その人に合った養生法を指導してきました。



1990年頃～ フットセラピー（足操述）・ハンド・ヘッド・
ボディセラピーの施術や指導を行う

2010年 酵素風呂 自然家 開店
頭蓋仙骨調整法・氣功法など習得

2013年 メンタルケア学会認定 准メンタル心理専門士 取得
メンタルコーチングを行う

心身の健康状態を心と身体の両面からとらえ、必要なケア法・トレーニング法など、ひとりひとりにあわせたアプローチをご提案し、不調の改善に取り組んでいます。

著者プロフィール

現在香川県で、酵素風呂をメインに身体と心をケアする仕事をしています。

酵素風呂は、アトピーや不妊に悩む人がよく来られるのですが、
ストレスを抱えているとうまく症状が改善されない事が本当に多い
のです。

貴方もストレスが原因で、体調が良くないと

思った経験はありませんか？

心と体は密接に関わっていて切っても切り離せないものです。

私は今でこそ毎日元気よく働いていますが、過去に人生のどん底でストレスを死ぬほど抱えていた時期がありました。

少し私の半生をお話しさせてください。

.....

.....

事の発端は私の中学時代に、両親が離婚したことにあります。

シングルマザーとして働いていた母親は、仕事に恵まれず、毎日のように、会社や同僚や 仕事内容の愚痴や不満を私に話し、私はそのなぐさめ役という立場でした。

なぜ、私の母親は仕事に恵まれなかったのか？

今振り返ればはっきりと分かるのですが、母親は学歴がないことをコンプレックスに思っていました。

そのことで人からバカにされたくない・・・人に負けてはいけない・・・という強い信念があったのです。

しかしその思いが逆効果となり、人との対立を生み、結果、自分が追い込まれることになるのでした。

そして母親自身がそのしくみを理解していなかった事も、なかなか人生が好転しない原因だったとも言えると思います。

私の母親の仕事の条件は年齢とともに悪くなり、給料は下がるのに仕事内容は厳しくきついものになりました。



更には、健康面にも支障がでてくるようになりました。

こうなってくるとまさに悪循環で、母親の不平や不満は更にヒートアップしていく始末。

私に八つ当たりする事もしょっちゅうあり、何も手助けすることができない私は、その度にショックを受けていました。

まだ学生だった私は漠然と「何が悪いんだろう？ 一体誰が悪いんだろう？」と、誰にも言えず心の奥で毎日悩んでいました。

一生懸命頑張っても幸せにも豊かにもなれないものなのか・・・という絶望的な気分で学生時代の毎日をすごしていたのです

そして、人生最大の試練が到来します。

母親との関係で、私の仕事観はどこか暗く、働く事自体に希望を持つことができないようになっていました。

そんな私ですが、十数年後に結婚し、一人の子供を授かります。

片親で漠然と不安を抱えていた私は、やっと人並みの幸せな生活を送れるようになりました。

ところが、結婚10年目にして人生最大の試練が訪れたのです。

当時、主人は41歳。もともと体力があり、働きざかりで、健康を過信していたところもあったのでしよう。

肝臓がんが見つかった時には、かなり進行していて、一応手術はできたものの、「治る確率は0%」だと言われました。

医者からそう告げられた時は、現実を受け入れることができずただただ呆然としていました。

「自分の人生にこんなことが起きるなんて、信じられない。やっと掴んだ幸せだし、主人を失うなんて考えられない。」

「あり得ない。私の大切な人がいなくなるなんて、絶対受け入れられない。」

あの時は、何度泣いたか分かりません。

子供の前で泣くわけにはいかず、だけど自分の無力さが苦しすぎて、ただただ一人で隠れて泣いていました。

もちろん簡単にあきらめるわけにはいかず、ありとあらゆる方法を必死に探しました。

西洋医学でダメなら、東洋医学でも民間療法でもなんでも試しました。

主人の命がかかっているのです、本当に本当に必死でした。

そしてようやく「酵素風呂」による療法に効果があるという情報を知り、すぐに実践に移しました。

「酵素風呂」は木槽の中に入れたヒノキパウダーと米ぬかなどの酵素資材を発酵させることで、発生した約 60℃の発酵熱に浸かる（感覚的には埋まる感じ）ことで発汗性を促し、体内の老廃物を排出し、体内酵素を活性化させる温熱療法の 1 つです。



何度か試す内に、主人は直感的に「もはやこれしかない！」と思うようになったようで、とにかく酵素風呂を何度も実践しました。

必死に色々と試した効果もあって、主人は一時は本当に元気になりました。

「もしかしたら助かるかもしれない。よかった。酵素風呂に出会えて本当によかった。」

私は心からそう思いました。

主人は自ら元気を取り戻したことをきっかけに、この「酵素風呂」を世の中にもっと広めたいという思いを強くしたようで、私たちはそのことについて何度も話し合いました。

私たち夫婦のように「酵素風呂」を必要とする人がきっとたくさんいるはず。

何とかしてこの「酵素風呂」を多くの人に体験してほしい。

そういう思いから、自分たちで「仕事として、助けが必要な多くの人のために、本物の酵素風呂をつくろう！！」と店を立ち上げたのです。

.....。

ところが、店を立ち上げて数か月後。主人は自分の人生を生き切ったかのように、逝去しました。

「なんで.....。どうして.....。もう何も考えられない。」

心の支えでいてくれた主人の存在・幸せだった結婚生活・父親という存在・収入源・いろいろなものを一度に失いました。

そして残ったものは、酵素風呂を立ち上げた際の負債、数千万円。

この時の私の心境は、悲しみや嘆きはもちろんですが、ほとんどが「恐怖」
でした。

ストレス度をはかる指標で、最も高いストレスは「愛する人との死別」で
す。

その次に高いものが、「自分のキャパシティーを超える借金」となってい
ます。

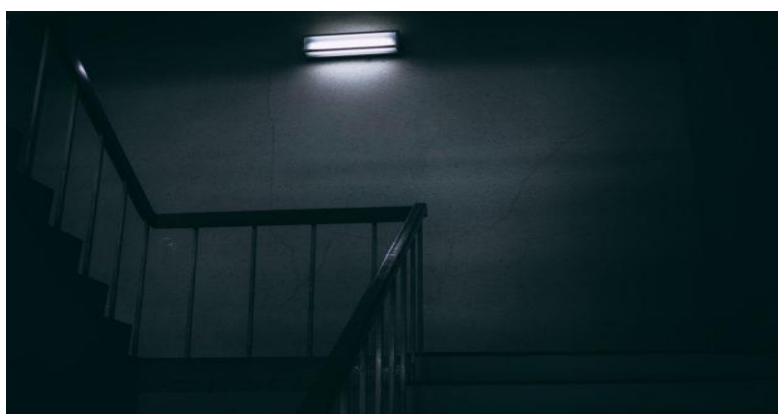
私はこの2大ストレスを同時に抱えることになったのです。

朝は、現実を目の当たりにしたくないので起きたくない。

夜は、先行きが不安になり眠れないので、布団に入りたくない。

日中は考えないといけないことがいっぱいあるのに、頭がまわらず、ぼおつ
とすごし、何もしないまま時間だけがすぎる。

小学生の子供の世話をしないといけない、仕事にむかいあわないといけない
と思うと、身体に電気がはしかったかのように震えあがり、身動きができず、
呼吸まで苦しくなる。



このままでは、うつ病になるかも・身体をこわしてしまう・子供を育てられない・食べていけなくなる・路頭に迷う・・・ そのような恐怖が事あるごとに襲ってきていました。

その時、救いの手が・・・

何とか自分の心を奮い立たせるものがほしい。

心を支えてくれる、よりどころになるようなものがほしい、と思っていた時に、ある本と出会います。

それは昭和期の思想家であり、人生哲学の第一人者である 中村天風の「運命を拓く」という書籍です。



人生哲学の第一人者、中村天風先生
弟子には東郷平八郎など歴史的有名人が多数おられます。

その中で天風先生は「怒るな・怖れるな・悲しむな」と言い切っています。

その文言を見た時は「はあ〜？」と思いました。私はこんな状況なのよ。

不安になって怖れて当たり前でしょ？

主人が亡くなったのだから、悲しんで当たり前でしょ？と心の中で反論しました。

ところが天風先生は言います。「自分の場合はこういった事情で特別だから、そう感じて仕方がないと思うから人生がうまくいかない」のだと。

どうしても、不運を乗り越えなければ生きていけないという、切羽詰まった状況にあった私は、中村天風哲学をむさぼるように読み、実践し、心の安定をとりもどしていきました。

今思い返すとあの時、中村天風先生の本に出会っていなかったら、本当にどうなっていたか分かりません。

借金を抱えたまま、間違いなく路頭に迷っていたと思います。

自分の運命を受け入れ、心の正体を知り、ここまで逆境を撥ね退けることができたのは、天風哲学のおかげです。

私は自分が立ち直っていく中で「心とはいかに偉大で力強いものか」という事を身を以て痛感しました。

私の心が、「天風哲学の実践」を通じて本来の輝きを取り戻すようになるにつれて、少しずつ、少しずつ道は開けていったのです。

中村天風先生はとても有名なので、ご存知の方も多いかと思います。

しかし私ほど人生のどん底で天風哲学に出会い、そこから奇跡的に復活できた人間は本当に少ないと思います。

天風哲学は、人生のどん底を味わっている私のような人間にこそ力を発揮するのだと思います。

私は著作を通じて「心のあり方」徹底的に勉強しました。

そして天風哲学を実践する中で、現代風にアレンジした私独自の方法を確立していったのです。

そして、酵素風呂の仕事をする中で、 ある思いを強くします。

私たち夫婦が「本当に苦しんでいる人を助けたい」という思いで始めた酵素風呂のお店。



今では、なんとか経営も軌道に乗り、常連さんもたくさんいらっしゃいます。

酵素風呂は、身体をあたため、血液循環を促し、免疫を活性化するといった効果があると言われています。

そのため、ガンやアトピー性皮膚炎や不妊症の方がよく利用されます。

毎回来られる方に対しては、できる限りの事をサポートさせて頂いているのですが、

私はある時、「同じような症状でも、人によって治るスピードが全然違う場合がある」という事に気がつきました。

色々考える内に、ありとあらゆる病状の根本にはやはり「ストレス」があるという事を発見したのです。

何かしらのストレスがあると、酵素風呂の効果があられにくく治癒や改善の足を引っ張ります。

病気を根本から治すため・健康な体をつくるためには、どうしても心に働きかけるものが必要だという事を悟りました。

ストレスは病気をつくるだけでなく、治癒の足を引っ張ります。

「このストレスを何とかできるものがやはり必要だ。」こういった思いが年々増していきました。

自分の子供時代の母親のことから、心の在り方こそが、現実には強い影響を与えているとわかっていました。

母親は、ストレスを引き起こす周りの環境にばかり気を取られ、自分の心の状態に気づいていませんでした。

そして私はかつて最愛の人との死別と、自分の手に余る借金を経験しました。

そして極限のストレス状態から「心の持ち方ひとつで」全て乗り切ることができると、本当に心の底から実感しました。

過去の私と現在の私はまるで別人です。心の在り方が全く違うからです。

天風哲学で学んだ事を、現代風に言いかえると「いかにストレスマネジメントを行うか」という事です。

あなたの人生が、どんどん好転していくのか、それとも絶望だらけの苦しいものになるかは、「ストレスとの付き合い方」で決まってしまう。

ストレスほど身近にあり、全ての人の人生を大きく左右するものはありません。

そして現代社会でストレスほど、対策がとられていないものもな
いのです。

このストレスを何とかできれば、健康面でも精神面でも現実面
でも、ぐんぐんといい結果を導くことができるのです。

「林さんって、すごく爽やかで元気な感じで素敵ですよね。」

「え！！過去にそんな辛い時期があったんですか、全然信じられないで
す。」

「私も今人生どん底だと思っていましたが、林さんのお話を聞くと、私のど
ん底なんて大したものじゃないと思いました。」

私はお客様からよくこんな風に言われます。

私が地獄のような体験をしてきた事は、みなさん信じられないよ
うです。



それほど今の私の心は常に軽やかで颯爽澆刺なんです。
私は来店してくれるお客様に、コーチングやメンタルセッションを通じて自分の半生を、ちらほらと話すようになりました。

すると「どうやってそんな状態から立ち直ったのですか？教えてください。今の私にも立ち直る力が必要なんです。」

という声が出てきました。

「そうか、私が自分の人生を立て直してきた方法こそが、ストレスマネジメントができていない現代人に必要なことなんだ。」

私がこれまでただ必死に乗り越えてきた人生が、誰かの為になるなんて思ってもみませんでした。

しかし、ようやく自分の使命に気づくことができました。

私の母親から学んだ事、死別と借金という人生のどん底。

そして天風哲学と、現代のストレスマネジメントに対する使命感。

全てがまるで物語のように一つに繋がっていき、私独自の「ストレスマネジメント法」が生まれたのです。

今回皆さんにお伝えするのは、どんな逆境からでも自分の人生を取り戻す「即効メンタル強化術」です。

中村天風の思想や自分がやってきた実践法を、誰もが手軽に日常の中で取り入れることができる形にしてお伝えします。

この商品を通して私は、貴方がストレスをマネジメントできるようになり、自分の人生に健康や成功や幸福をつくっていくことができるよう導きます。

私がお伝えする方法は、「このままでは死んでしまう。」と絶望
するような、極度なストレス状態から自分を立て直してきた方法で
す。

愛する人を失っても、数千万円の借金を抱えても、私は立ち直る
事が出来ました。

人生でも考えうる限り最大のストレス状態から立ち直ったので
す。今は毎日人生に感謝しながら、元気一杯で働く事が出来ていま
す。

私は特別根性がある訳ではありません。だから貴方でも出来ます。

ストレスは現代人全ての課題です。そしてストレスはもっとも軽視
されているものの一つです。

「自分には関係がない」と思う前に、ご自身のストレス対策につい
て考えてみてください。

この講座の中身について

8週間で、しなやかなメンタルを作り上げる
ストレスマネジメント術です。

今回お伝えする、「即効メンタル強化術」は8週間で心のあり方を変えていくプログラムです。

内容を簡単に説明します。

8週間で新しい自分に変えるプログラム

1週目 ・ 食事、睡眠、運動からのアプローチ

日常生活の中で、少し意識すればできるものから取り組みます。

心、つまり感じ方は、日常生活のすごし方の習慣から出来上がっている部分が大きいからです。

2 週目 ・ 身体の扱い方、作り方について学ぶ

心と身体はつながっているのですから、身体の状態次第で心を変化させることができます。また、心を抜きに考えても、健康体の土台作りとなり、健康的に生きる上で役立つでしょう。

3 週目・使っている言葉を意識する

普段、どの言葉を用いているか、これまでは気づこうともしなかったかもしれません。しかし、言葉にはエネルギーが備わっており、これほど心のエネルギーを上げ下げするのに直結するものはありません。いい言葉の内容、使い方を習得していただきます。

4 週目 ・ 心の核となるべき感情についてのアプローチ

多くの精神論の入り口がここから入るため、習得できなかつたり変化が起こせなかつたりします。しかし、ここまでに、その心に働きかける外的な要素から固めてきています。

どんなに感情的になってしまう人でも、それをコントロールする術を身につけてきています。ここからはさらに、出来事に振り回されないだけでなく、何事にも動じない心をつくっていきます。

5 週目・自分の体、感情を深く観察する

空気を読む・察する・あうんの呼吸など、日本人が得意とする文化があります。それを自分の身体や感情にも適用することができる、今どのような状態かとか、何が必要かなどを感じるようになるようになります。

自分の感覚を信じていることができるので、さらに動じない・安心できる心を獲得することができます。

6 週目・潜在意識へのアプローチ

後半からはさらに、強い心を作り上げるために、潜在的な意識にアプローチしていきます。

気持ちが少し楽になったらいいなとか、もう少しメンタルが強ければいいなという程度のものではありません。目の前の出来事の良しあしや結果を通りこえて、何事があっても平和や幸福を感じられる状態をつくっていきます。

また、現実的な問題を乗り越えて、目標達成や自己実現をしていくための心のバイタリティをつくっていくためのプログラム内容です。

7 週目・強い心を生活に取り入れ、ベストな状態に保つ

食事や運動などの生活習慣や、言葉の使い方・感情の扱い方を通して、「強い心」を作ってきました。なんのために、強い心を作るかということ、それを使って、自分の生活や仕事や人生をよくしていくためです。

いい道具を持っていても、それを使いこなすことができなければ宝の持ち腐れとなります。また、道具もメンテナンスをしていかなければ、いざという時に役にたちません。

「強い心」を生活に取り入れる方法や、ベストな状態に保っていく方法についてのプログラムです。

8 週目・ホメオスタシスと「脳」の働きを知る

ホメオスタシスについて、先述しました。この「脳」の働きを知っていれば、「敵を知る」ことと同じです。逆戻りしている時・立ち止まりそうになっている時にその仕組みを知っていれば、うまくかわすことができます。

補足 PDF 「行動ステップ」

各週で学んだ事に関して、行動ステップのみを取り出し表にしています。日々のストレスマネジメントの練習・復習に最適の行動ステップ表です。

特典 PDF 「コロナストレスを乗り越える」

現在、新型コロナ禍において、誰もが何かしらのストレスを抱えている現状・・・

今まさにこのストレスを何とかしたい！

と切実に思っているかたにこの特典をプレゼント

提供コンテンツ内容

序章 ストレスマネジメントとは (PDF 18 ページ)

第 1 章 日常生活編 (PDF 36 ページ)

第 2 章 身体編 (PDF 22 ページ)

第 3 章 言葉編 (PDF 12 ページ)

第 4 章 感情編 (PDF 26 ページ)

第 5 章 感覚編 (PDF 14 ページ)

第 6 章 精神編 (PDF 26 ページ)

第 7 章 心の持ち方と扱い方 (PDF 33 ページ)

第 8 章 脳 (意識) について (PDF 16 ページ)

全 PDF 203 ページ

補足 PDF 1 「コロナストレスを乗り越える」 (PDF 26 ページ)

補足 PDF 2 「コンテンツ行動ステップ表」 (PDF 26 ページ)

本編+補足 = PDF 255 ページ

本編と補足 PDF を合わせると 255 ページもの分量になります。

一度学べば、何度も何度も復習できるので、一生モノのノウハウである事は自負しております。

「本当に自分にできるかな？効果があるのだろうか？」というお声も頂いております。

心について学ぶ事は、実践することも大切ですが、まずは**情報としてこの「即効メンタル強化術」を読み込むだけでもかなり意識が変わります。**

情報として知っておくだけでも、ストレスで心の変化があった時に「ああ、これはこういうことだな。」と気づくことができるのです。

まずは、読むことでその効果が得られるのですから、ハードルは
とても低いと思います。必ずあなたにもできます。

ストレス自体は人生から消えて無くなる事はありません。つまり
「ストレスマネジメントを身につけよう」と思うタイミングは無数
にあるはずです。

今回の私の「即効メンタル強化術」では、一人一人が本当のスト
レスマネジメントを身につけるために、徹底したサポート体制も取
っています。

1、読むだけで心が変わる、ストレスに気づける

2、身につけると一生モノのノウハウ

3、挫折しないサポート体制

で、あなたをストレス地獄から救い出します。ぜひご活用ください。

やって損する事はない、「即効メンタル強化術」の最大の特徴

「即効メンタル強化術」の最大の特徴は「誰にでもできて、精神性
が高くなり、いかなるストレスにも対応できる」事です。

1・心を強くすることに重点をおくので、どのようなストレスにも対応できるようになります。

自分の精神的レベルが高くなると、以前なら気にかかってどうしようもなかったものが、平然と受け流せるように変わってきます。

取り組めば組むほど、自分の心が強く、たくましくなっていくことを実感し、新しい自分が生まれたかのような感覚を得ることができるようでしょう。

2・ストレス対応だけでなく、自己実現・成功・健康・幸福など望むものを手にいれることが可能

これまでは、仕方がないこととか、自分には無理なことだとあきらめていたことでも、心の持ち方が強くなれば、実現が可能になってきます。

3・誰でも・簡単に・取り組める内容

心という抽象的なものにアプローチするのは難しいものです。しかし、心は日常の生活の中や自分が行う動作といつも関わりあっ

ています。表裏一体という関係です。ですから、生活や行動の中で、何をどうすればよいかが明確になっているので、誰にでも取り組めるのです。

受講者の声

既に、「即効メンタル強化術」に参加された方の声を掲載します。

体験セッション感想

【イシヤル N-F 1】

1回目 (テーマ) 痛みが気にならなくなった (カネ)で 寝る前、朝起きた時
やる気が起こってきた 上半身が軽くなった。 手がいいことがあった。 心が穏やかになった。 昔 痛みがひどいと思えていたほど。
2回目 (テーマ) 日々の生活で ツール、ツボや呼吸法が効果的 (イシヤル)
怪や痛いマイグを治すのに、落ち込まずに。 健康の人と比べてもらう。 左の人と話すのがしんどい。
3回目 (テーマ) マインドフルネス 呼吸法を学ぶ (イシヤル) 未来の自分と向き合う
マインドフルネスを学ぶことで、いろいろな呼吸法が、 人のことを考える気がはじまり、関節の痛みもやわらかく なりました。

- ・やる気が起こってきた
- ・上半身が軽くなった
- ・プチいいことがあった
- ・心が穏やかになった
- ・悩みがどうでもいいことと思えるようになった

自分のパワーワードを唱えることで、イライラが軽減され、人のことが気にならなくなり、関節の痛みも和らいてきた気がする

体験セッション感想

【イシヤル U 1】

1回目 (テーマ)
自分が不幸のどん底にいるような気持ちも、過ぎてみれば小さな事になると気づきました。これをストレスマネジメント術に活かして、悩む時間を少しでも短くできるようにしたいと思います。
2回目 (テーマ)
自分を鼓舞する言葉が分からなかったが、コーチングを受けて、その言葉が見つかりました。将来何か悩んだ時、その言葉で乗り越えたいと思います。

自分が不幸のどん底にいるような気持ちも、過ぎてみれば小さな事になると気づきました。これをストレスマネジメント術に活かして、悩む時間を少しでも短くできるようにしたいと思います。

自分を鼓舞する言葉（パワーワード）が分からなかったけれど、コーチングを受けて、その言葉が見つかりました。将来、何か悩んだ時、その言葉で乗り越えられそうです。

体験セッション感想

【イシヤル S-H 1】

1回目 (テーマ)
誰にも話をできなかったことを聞いてもらえて、気が楽になった 人から怒られることを気にしていた自分に気がついた 夜、よく眠れるようになった 身体の痛みが減った
2回目 (テーマ)
くよくよと思わずに済んだ (イシヤル) どう思う? と聞かれた。回答がよければ、命が助かる 苦しかったけれど、人に話をしたら、何を為すにしろ命が助かる 不安だったけど、人に話をしたら、命が助かった。

誰にも話ができなかったことを聞いてもらえて、気が楽になった
人から怒られることを気にしていた自分に気がついた
夜、よく眠れるようになった
身体の痛みが減った

くよくよと思わずに済んだ
自分の言葉で相手に伝えることができなかったけれど、それが相手を不安にさせていたことに気がついた

コンテンツ感想

1/1

※

	質問・不明点	感想
序章		人々には本来、強い心を持っているのだと、昔の王様や中世の騎士の物語から読み取れる。その心は、現代でも必要だと感じた。
第1章	「クワダ」の行動パターンが面白いと感じた。	「クワダ」の行動パターンが面白いと感じた。
第2章	「クワダ」の行動パターンが面白いと感じた。	「クワダ」の行動パターンが面白いと感じた。
第3章	「クワダ」の行動パターンが面白いと感じた。	「クワダ」の行動パターンが面白いと感じた。
第4章	「クワダ」の行動パターンが面白いと感じた。	「クワダ」の行動パターンが面白いと感じた。
第5章	「クワダ」の行動パターンが面白いと感じた。	「クワダ」の行動パターンが面白いと感じた。

本来、人は強い心を持っているとわかった

体操法や寝る前の過ごし方・課題がたくさんです

自分を鼓舞できる言葉をさがしたいです

これまでの生活で五感を研ぎ澄ますことがなかったので、意識するのは難しいです。

※ 名前(イニシャル) 性別

コンテンツ感想

	質問・不明点	感想
序章		
第1章		
第2章		
第3章		
第4章		
第5章		
第6章		
第7章		
第8章		

姿勢を正すことで、気分が変わった

自分に言い聞かせる「パワーワード」に納得しました

ポジティブシンキングへの具体的な方法がステップで書かれていて、取り組みやすい

コンテンツ感想(全体)

	質問・不明点	感想
題について		「強さづくり」という表現が分かりやすく感じました。
全体		例が分かりやすく、1つ1つの技が実践しやすいと思えました。→やる気が出る。

例がわかりやすい

1つ1つの技が実践しやすいと思えました。やる気が出ます。

納得できることばかりでした。20年間やってきて、効果があると思われるものが多く書かれていました。

※掲載している内容はあくまでも個人の感想です。

ストレスマネジメントを学ばないと、 どうなるのでしょうか？

「ストレスは無い方がいいに決まってるけど、そんなの無理だよ。」

「ストレスを抱えるのは、社会人なら当たり前だ。」

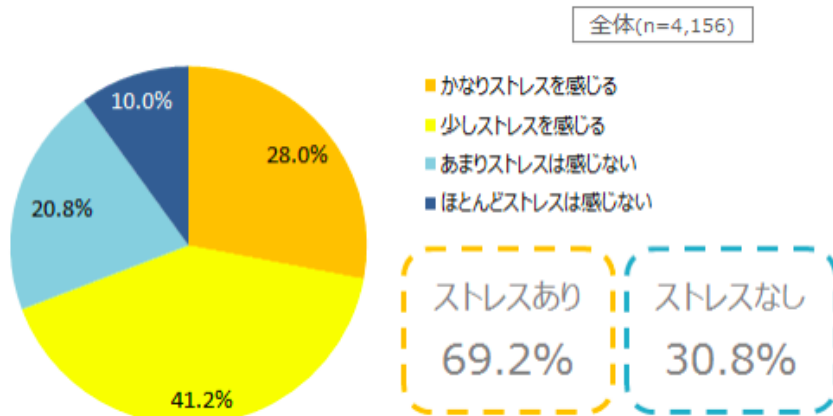
「ストレスが溜まった時は、お酒を飲んだりしているから大丈夫。」

こんな声が聞こえてくるような気がします。そもそも日本人の多くは、ストレス対策に対して正しい認識を持っていません。

下のグラフは、現代の生活で、ストレスを感じている人の割合です。

全体の7割近くに大なり小なりのストレスがあります。

この中でも、男性は仕事関係・女性は人間関係にストレスを感じる人が多いようです。



ネットリサーチ ティムスドライブ「ストレスに関するアンケートより」引用

さらに次のグラフは、ストレスな出来事があった時に実際に身体で感じる感覚です。



ネットリサーチ ティムスドライブ「ストレスに関するアンケートより」引用

ストレスが多くなるにつれて、生活のいろいろな場面でイライラすることが増えてきます。

お酒や暴飲暴食でストレス解消していると思いついていて、結局どうなるのでしょうか？

10代や20代前半の若い内はいいかもしれませんが、必ず反動がきます。

肥満やうつ病、アトピーや不妊症、ありとあらゆる精神病と内臓の疾患。

全ては「病は気から」と言いますので、ストレスに起因するものなのです。

ストレスマネジメントを学ばないとどうなるのでしょうか？

ストレスに苦しみながら、健康を損ないながら、不満だらけの人生になります。

身体は病気だらけになり、心はうつ状態から抜け出せず、最悪死に至るのです。

ストレスマネジメントを学ぶと、 人生が好転していきます。

ストレスマネジメントを身につけると、人生は好転していきます。

私の場合は文字通り九死に一生を得ました。毎日元気一杯で働けるのは、ストレスマネジメントを身につけたお陰です。

先ほどはあなたがストレスマネジメントを学ばないリスクについてお話ししましたが、

逆にあなたが私の「即効メンタル強化術」を学ぶとどんな未来が待っているのでしょうか？

ストレスマネジメントを学べば、自分の心の扱い方が分かります。

自分の心の扱い方が分かるので、自分の心の癖に気づくことができます。

自分の心の癖に気づけば、それに対処できるようになるので、今までのネガティブな事に苦しんでいた状態から抜け出せます。

そうなれば、自分が本当に何をしたいのか、どうやって人生を切り開いていきたいかが見えてきます。

心の扱い方を学べば、毎日元気に過ごす事はもちろん、

「そもそも自分は何のために生まれてきたのか」という壮大な目的を気づく足がかりができるのです。

私は学ぶ事で、自分の人生の意味と使命を見いだす事ができました。

これは本当に価値のある事です。

あなたはストレスマネジメントを学ぶ事で、

人と比較せず、嫌な事があってもさっと負の感情を拭い去り、恐れず、悲しまず、元気一杯で生きる事ができます。

たった一回の自分の人生を、自分の人生の使命に導かれるように、楽しく生きる事ができるようになるのです。

そんな風に生きる事ができたら、本当に素晴らしいと思いませんか？

強い心があると、人生がこのように好転する可能性があります！！

仕事上で・・・

- ・ 仕事のノルマが苦にならない
- ・ 仕事が増えても、押しつぶされない
- ・ 短時間でこれまでと同じ量の仕事ができるので、時間に余裕が生まれる
- ・ 自分にはできない・・・と思わなくなる
- ・ 自信を持ってプレゼンできる
- ・ 自分の目標や課題を達成できる

生活上で・・・

- ・ 急な予定変更があっても、あたふたせず対処できる
- ・ 子供がいうことを聞かなくても「待つこと」ができ、「違う対応のしかた」を考えられる

- 時間に追われる感覚ではなく、時間をコントロールしている感覚になる
- 面倒・だるいと感じることがなくなる
- イライラすることがなくなる

人間関係で・・・

- 上司や先輩から言われることに、いちいち「反応」せず、大人の対応のしかたができる
- 嫁・姑に対して、優しい気持ちで接することができる
- 職場で人と円滑なコミュニケーションがとれる距離感がわかる
- 相手の立場を理解でき、望む夫婦関係を作れる

健康において・・・

- 健康・元気でいることが当たり前になる
- 病気をして、余計な心配をしなくなる
- 回復が早くなる
- 健康への不安・心配・怖れがなくなる

人生において・・・

- 何がおこっても平気だと思え、不必要な不安感や恐怖感がなくなる
- 自分らしい人生を歩む勇気を持ち、行動にうつせる
- 自信をもって物事にあたれる
- 積極的な考え方や行動になる

全てにおいて・・・

- 安心してしている状態でいられる
- 楽しさややりがいが増す
- 毎日を朗らかに、意気揚々とすごせる
- ネガティブな感情に振り回されなくなる

要するに、ストレスマネジメントを身につけ「メンタルを強化」できたなら、**ありとあらゆる面で貴方の人生は好転**します。

実際、私は主人の死別も数千万円もの借金も乗り越え、人生が大きく好転しました。

その恩恵は計り知ることのできないほどと言っていいでしょう。

あなたなら、8週間で人生が好転するなら いくら払いますか？

私が提供する「即効メンタル術」は本来値段のつけようのないほど、価値のあるノウハウだと自負しています。

例えば、月に2回、ストレスが原因でカウンセリングを受けたとしましょう。

首都圏なら、1時間のカウンセリングで10,000円くらいです。

それだけで、年間240,000円かかります。

カウンセリングは、一度で問題が解決する事はほとんどありませんので、みなさん何十回も通われます。

その度に10,000円程度お金が消えていくのですが、もし自分でストレスマネジメントができればどうでしょう？

一度私の「即効メンタル強化術」を身につければ、毎年カウンセリングにかかっていた費用は必要なくなるかもしれません。

私は、当初 29800 円でこの「即効メンタル強化術」を販売しよう
と考えていました。

29800 円でも安すぎると思います。

私がこれまで極限まで追い詰められたストレス地獄から、人生を復活させてきたノウハウです。

もし貴方がストレスで体調不良を起こしたり、どん底の心の状態に
あったりするなら、

貴方の人生が救われるための、29800 円は本当に安いと思います。

しかし、私は「本当にストレスで苦しんでいる人を心から助けたい」という思いから、

もっと手軽にいろんな人に実践してもらえる値段にする必要があると決断しました。

そんな思いから、今回は思い切って100名さま限定

9800円で提供いたします。

100名さま限定
販売価格 9,800円
お申し込みはこちら

当商品はすべての方に効果があることを保証するものではありません。
効果には個人差があります。

- ※クレジットカード分割払いはVISAかMASTERカードのみの取り扱いです。
- ※ご利用限度額をお確かめ下さい。商品金額以上の限度額がないと購入できません。
- ※クレジットカードによりご利用回数が異なります。予めご利用回数をお確かめ下さい。
- ※VISAデビットカードは分割決済をご利用いただけません。
- ※分割払いの回数により別途分割手数料がかかります。
(分割手数料についてはご利用のクレジットカード会社にお問い合わせ下さい)

特典について

今回ご購入いただいた方には、商品と合わせて、ストレスマネジメントをマスターできるようになるための特典をおつけします。

特典その① 60分の無料コーチング

自分の心というのは、一番わかるようでわからないものです。

コーチングを受ける事で、自分が今考えている事、何が課題なのか
気づく事、何が自分の心に引っかかっているのかを理解する事がで
きます。

人に話すことや、きっかけになる言葉を受け取ることで、自分の
心の整理ができ、状態を把握することが容易になります。

「即効メンタル強化術」の実践の中で気づいたことやうまくいかな
い事、ストレスが原因で悩んでいる事など、何でもいいのでご相談
ください。

直接面談やスカイプ・zoom を使ったのご相談をお受けいたしま
す。

本来1時間のコーチングを受けるだけで1万円くらいはかかります
ので、是非この無料特典をご利用ください。

(面談実施場所 香川県高松市川島本町497-1

酵素風呂 自然家(じねんや)店舗内)

(または zoom・Skype・LINE 通話)

特典その② 3ヶ月間のメールサポート

自分の心を変えるのに、迷いやとまどい、あるいは疑問や不安が起
こることがあるでしょう。

「即効メンタル強化術」をうまく進められない時もあるかもしれま
せん。そのような時には、メールでのご相談に応じます。

あなたがなりたい自分になれるまで、自分の願望を達成するまで
身近に寄り添って応援していきます。

尚、メールサポートは先着5名さまの限定とさせていただきます。

特典その③ 無料メール講座 (週一回ペース 計8回)

普段感じがちなさまざまなストレスについて、「このような考え
方もあります」とか「こういった対処法が効果的です」といった
ようなアドバイスをメールで配信いたします。

例えば、上司にこんな事を言われたとか、姑との関係がうまくいかないなど、ストレスの原因はほとんどが自分以外の他人からもたらされます。

そんな時、今まで通りの考え方で苦しむのか、それとも「そんな考え方もあるのか」と柔軟に変化していくのかで人生は変わってきます。

無料講座では、ストレスをしなやかに受け流す「心の持ち方」をお伝えしていきます。

特典 4 LINE 配信 (月二回)

毎日のあわただしさに流されていると、自分のところにむきあう事を忘れてしまうこともあります。

LINE 登録で、新しい情報や、元気になれる情報、また各種のセミナーや新コンテンツの案内などを配信します。

自分の心に改めて向き合うきっかけに、また、さらなる 向上に役立てていただけます。

以上、特典を4つお付けした上で100名様限定9,800円で提供させていただきます。

100名さま限定
販売価格 9,800円
お申し込みはこちら

当商品はすべての方に効果があることを保証するものではありません。
効果には個人差があります。

※クレジットカード分割払いはVISAかMASTERカードのみの取り扱いです。

※ご利用限度額をお確かめ下さい。商品金額以上の限度額がないと購入できません。

※クレジットカードによりご利用回数が異なります。予めご利用回数をお確かめ下さい。

※VISA デビットカードは分割決済をご利用いただけません。

※分割払いの回数により別途分割手数料がかかります。

(分割手数料についてはご利用のクレジットカード会社にお問い合わせ下さい)

**今の貴方がどのような状態でも、
大丈夫です**

私の「即効メンタル強化術」に興味を持っていただいた方の中には、

「そもそも私はメンタルが弱くて、引っ込み事案だし、そんな私でも変われるだろうか？」

「多くの問題に振り回されていて、現実なんてどうやっても変わらないと思ってしまう。」

「生まれつきの性格だから、私がメンタル強くなるのは無理かもしれない。」

「何をやってもうまく言ったためしがないので、そもそも自信がありません。」

など、初めは不安の気持ちを抱えたまま相談に来られる方が非常に多いです。

その気持ちはとてもよく分かります。かつての私がそうだったので
すから。

しかしそういった不安を持った方でも、私のノウハウを実践する
中で、皆さん人生が好転していくのです。

男性もストレスだらけですが、最近は女性の方も本当に多くのスト
レスを抱えています。

元々肌が弱くアトピーに悩んでいたたり、不妊症で悩んでいたたり、子
宮筋腫で悩んでいたたり・・・

ストレスが原因で、女性特有の病気が増えていると思いませんか？

ある人は、離婚してシングルマザーになり、小学生の子供を育てる
事に必死で、自分の健康状態なんて考えられない状態にあります。

ある人は、コロナ禍で失業する可能性に怯えていて、何もできずに
毎日眠れない夜を過ごしています。

親の介護もあるし、子供の親として立派でないといけないし、働かないといけないし、職場での人間関係もあります。

私たちはみんな、心が疲れ切っているのです。

常に何かに恐れ、何かに怒り、何かに悲しんでいます。

そしてふとした合間に、エステや整体や、自分が癒される方法なら何でもいいので、そういったことにお金を使います。

しかし、それは単に気休めで、数時間後にはまたストレスの山が。

これでは気が弱くなったり、心が疲れたりと自暴自棄になるのは当たり前です。

貴方が本当に学ばないといけないのは、自分を癒す方法よりも、ストレスマネジメントではないでしょうか？

今貴方の状態がどんなものであっても、全く問題ありません。

そういう人にこそ私のノウハウを届けたいのです。

貴方は今考えないといけないことで頭が一杯で、もうお手上げの状態かもしれません。

だからこそ、何とかして貴方を助けてあげたいと考えています。

正直この値段で、この内容のものは絶対ないと自信を持って言えます。

私は中村天風から生き方の根本を学び、最愛の伴侶の死別と数千万円の借金を乗り越えてきました。

世の中、コーチングを行う人やポジティブ思考を教える人はたくさんいますが、

地獄のストレスを乗り越えてきた私だからこそ、提供できるノウハウなのです。

世の中、本当の逆境から復活してきた人のアドバイスを聞けるチャンスはどれくらいあるのでしょうか？

もしあなたがストレスで苦しんでいるのだとしたら、私から学んでください。

ストレス解消に暴飲暴食したり、エステに行ったり、世の中様々なストレス解消法はたくさんあります。

でも、あなたが私のストレスマネジメントを学ばないといけない理由は、明確です。

どれだけストレス発散しようと様々な事を試みても、そもそも強く美しい心の持ち方を学ばなければ、いつまでたっても幸福にはなれないからです。

健康はもちろん、その先にある幸福な人生のためにも「ストレスマネジメント」は誰もが学んでおくべき必須スキルなのです。

あとは貴方がほんの少し行動を起こすだけです。

どれだけ素晴らしいノウハウがあっても、今行動しなければ何も人生変わりません。

「やっぱり来月にしよう。」などと考えていると、どんどん行動できなくなってしまう。

実はすでに、何名もの方のお申し込みを頂いていますので、いつまでこのノウハウが提供できるか分かりません。

まずは本当に助けを必要とする 100 人の方に、全身全霊で私のノウハウを伝えたい。

そう思って 100 名さま限定での販売になっています。

貴方だけが、貴方を本当に救うことのできる力があります。

今貴方がどんなに辛い状態でも、絶望的な状態でも、いま行動を起こさなければ変わることはないのです。

辛い時こそ少しの行動が現状を大きく変えるきっかけになりますので、いますぐ行動を起こしてください。

そして本当の「強い心」を手に入れてください。

100名さま限定
販売価格 9,800円
お申し込みはこちら

当商品はすべての方に効果があることを保証するものではありません。
効果には個人差があります。

- ※クレジットカード分割払いは VISA か MASTER カードのみの取り扱いです。
- ※ご利用限度額をお確かめ下さい。商品金額以上の限度額がないと購入できません。
- ※クレジットカードによりご利用回数が異なります。予めご利用回数をお確かめ下さい。
- ※VISA デビットカードは分割決済をご利用いただけません。
- ※分割払いの回数により別途分割手数料がかかります。
(分割手数料についてはご利用のクレジットカード会社にお問い合わせ下さい)

よくあるご質問



第1章から順番に進めないといけませんか？



まずは気になる章から取り掛かっても大丈夫です。

ただ、知ってはいても、忘れていたり、積み重ねがあって習得できることもあります。

時間がとれる時に、はじめから順番に進めることをおすすめします。



読むだけでも効果がありますか？

A

知っているのと、全く知らないのでは大きな差があるので読むだけでも効果は出ると思います。

さらに知ったことを、普段の日常の中で、意識的に活用しようと心がけるだけで、効果は高まります。

特に、心の部分に関しては、コンテンツを読むだけでも、気持ちに十分な変化を起こさせてくれるものだと思います。

Q

全部の項目をクリアしないと効果はでませんか？

A

1つの章だけでも、健康面や精神面での効果は十分に期待できます。

ただ、積み重ねの力は大きいですので、1つの章より2つの章・・・2つより3つと体得してもらおうとさらにご自身の変化が顕著になると思います。

また、章を進めるごとに、前の章の理解や感覚が深まることもありますので、是非、一度は全項目を体験してみてください。

Q

8週間で完全にストレスをマネジメントできるようになりますか？

A

受け止め方や対処の仕方には大きな変化が現れると思います。

-

しかし、ここがゴールというものはありません。

-

折に触れ、読み直して頂いたり、日常に取り入れて頂くことで、
どんどんと心身の強化につながっていきます。

Q

ストレス性の疾患があります。健康にもよいですか？

A

健康状態を左右しているのは、メンタルの部分がかかなり大きいです。

「病は氣から」と言われますが、その「氣」の部分をどう扱えばいいのか・・・そこを掘り下げた内容がこのコンテンツの核となっています。

	<p>ですから、健康面をよくしたい方には、自信をもっておすすめできる内容です。</p>
--	---

追 伸

「即効メンタル強化術」でストレスマネジメントを身につけると、貴方の人生の土台が変わります。

ストレスマネジメントを身につけるとは「自分の人生を深く理解する」という事に他なりません。

私たちは、常に何かを恐れ、何かに怒り悲しんできました。

しかしこれからは、今までとは違う自分になる事ができます。

何がストレスの原因になっているのか。

身体をどう扱うべきなのか。

今自分が陥っている考えは何か。

本当の心の力とは何か。

私たちは誰でもこういったことを身につける事ができます。そして
「ストレスという人生の暗闇」について理解できれば、

「本当の光溢れる人生とは何か」という事も理解できるようになる
のです。

自分が本当にワクワクする生き方が、自分らしい夢が、自分の長所
や好きなところが、ストレスマネジメントを身につける事で輝きだ
すのです。

恐れず、怒らず、悲しまず。

生き生きとして、颯爽澁刺とした人生を送る。

そのさきに見えてくるものは、神様から与えられた貴方だけの使命です。

私は、ストレス地獄で自分を見失って絶望している人を何とか助けたい。

それが私の使命です。

この商品を通じて、貴方の人生が好転する手助けを私にさせてください。

きっと人生が輝きだす第一歩となるでしょう。

是非、お待ちしております。

林 奈智子

特定商取引法の表記