
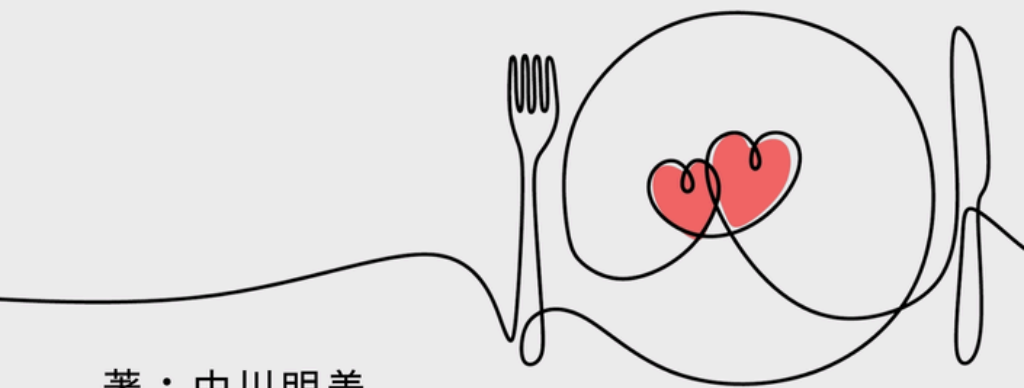


満腹に食べても
自然と痩せる



潜在意識 ダイエット

食欲も生活ストレスもみるみる消える
人生まで整うダイエット法



著：中川明美

はじめに

あなたは、こうなったら嬉しいなと思ったことはありませんか？

- ・我慢せずにダイエットが続けられたらいいのにと
思ったことはありませんか？
- ・お腹いっぱい食べて満ち足りながら痩せられたら
いいのにと思ったことはありませんか？
- ・痩せるだけじゃなく、自分に自信を持って、毎日
充実した日々を過ごせたらいいのにと思ったこと
はありませんか？

その秘訣を本書でシェアさせていただきます。

日本人が知らないダイエット失敗の本当の原因と解決の鍵をお届けします。

ダイエットの最大の問題はといえば、ダイエット方法が溢れていて、自分に合った方法がわからないというものですよね。

そこで、解決策として潜在意識ダイエットがあります。

文明が続く限りダイエットはなくなると言われています。綺麗な体を手に入れるためには、我慢して健康を損なうか、諦めるかを繰り返してきました。

でも、そんなダイエットを終わりにした方がたくさんいます。その可能性があるのが、潜在意識ダイエットだと確信しています。

私はかつて20年間以上リバウンドを繰り返し、産後太りで72キロまで太りました。

- ・子育ての忙しさで、イライラ、ネガティブ思考でいっぱい、甘いものがやめられない。
- ・食べることでストレスを解消しているのに、夜は布団に入って猛反省の繰り返し。
- ・さまざまなダイエットを試すが、意思が弱くて毎回挫折。

自分のような意思が弱く、何をやっても痩せない人のためのダイエットはないか？そんな方法を探していました。

そんな時にニューヨークの最先端の栄養学と出会って、私の人生がガラッと変わったのです。

最新の栄養学では、1番大切な食べ物は「心の食べ物」2番目の食べ物は「身体の食べ物」と考えます。

心と身体は繋がっています。

食べ物や運動よりも健康には心の影響が大きいというのが最先端の栄養学では、常識でした。

その発見から見つけたのが、独自開発した「潜在意識ダイエット」です。

それから不思議なことにストレスも感じにくくなって、我慢しなくても自然と健康的な食事を選べるようになって、スルスル変化していくようになりました。

身長161cmで72キロあって、何をしても落ちなかった体重が、半年後には56キロ、一年後には51キロになりました。以来、何を食べても太らなくなりました。

そして、マンツーマンのダイエットレッスンでは、成功率94.3%で人生が変わる人が続出しました。

そんな何をやっても痩せない人のためのダイエット法を本書でシェアします。

目次

第1章 ダイエットの正解・不正解

間違い1 カロリー計算をすること
間違い2 お米を抜く糖質制限を行うこと
間違い3 水をたくさん飲むこと
間違い4 「行動」にフォーカスしている
ダイエットの正解とは？
はじめは体重のゴールを作らない
はじめは食事制限はしない

第2章 ダイエットの鍵は、「潜在意識」

食べてしまう動機1「怠慢」
痩せると決めると出てくる言い訳の声
食べてしまう動機2「感情」
感情で食べていた私の実例
心の振り子の法則が感情食いの原因
心理学からみる「太っている意味」とは？

第3章 潜在意識ダイエットの5つのステップ

ステップ1 食べ過ぎの根源である「自己否定」に気づく
自己否定はあなたの性格のせいではなく神経細胞が原因
まずは自分の本音に気づく力を養うこと
ステップ2 弱った内臓をケアする

メンタルが弱ると臓器が弱る？

54歳 90キロの女性の実例

ステップ3 本来の潜在意識に書き換える

やってはいけない潜在意識の書き換えワーク

自己否定を消す鍵は「投影」

投影の仕組みを体感すれば問題が消える？

ステップ4 自分に合った楽な食習慣を見つける

体の声を聞くことが大切

カロリー計算不要の日本人に合ったダイエットプレートとは？

日本人に共通して不足している栄養素とは？

ステップ5 幸せの連鎖が起きるのを楽しむ

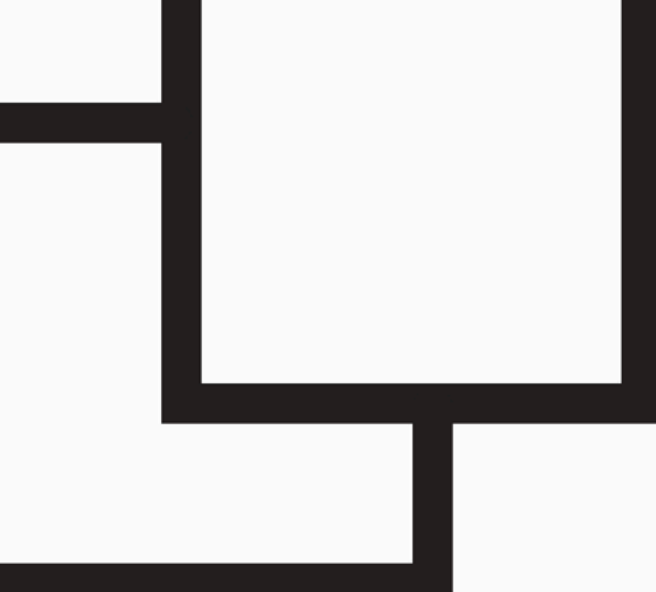
メンヘラで50代からのセレブ婚

5ヶ月で20キロ減して、うつも親子関係も好転

たった2回で意識が変わり6キロ痩せ大手から仕事を受注

起業して初月200万達成し、夫からお姫様扱い

半年で21キロの減量に成功しダイエットコーチとして本を出版



第1章

ダイエットの正解・不正解

巷にはたくさんのダイエット方法があります。いろいろな方法があって、何が正しいかわかりません。人によって体質・年齢・趣向・ホルモンバランス・生活環境など違うため、本当にそれぞれですよ。

「何をやっても痩せない人」のために、ダイエットの正解・不正解をお伝えしたいと思います。

まず、絶対に避けるべきよくある間違いからお話します。

間違い1 カロリー計算をすること

最初の間違ひは、カロリー計算をすることです。実はカロリー計算はほとんど意味がありません。

ダイエットをしたことがある人なら誰でも、減量するための一般的な方法は摂取カロリーの量を減らすことだと知っています。今でも、食品ラベルにはカロリーが表示されています。

ところが、人工的な食品。例えば添加砂糖、精製穀物、加工度の高い食品を減らすことを前提に行われたスタンフォード大学予防研究センターの研究結果でわかったことは、

どんな人もカロリーや量を気にせずに野菜と自然食をたくさん摂取すると、1年間で大幅に体重が減った。食事の量ではなく、質が長期的に見て最も簡単に体重

減少や管理に効果的である。

という衝撃的な事実です。

実際に、カロリー計算を中心としたダイエットを行っていた卒業生さんは、毎日、何をどれだけ食べたか記録して、食品の量からカロリーを計算して報告していました。

そして、ダイエットコーチの方から、

「カロリーは、もう少しとってください。じゃがいもが足りていませんね。」と言われたときに、「こんなに毎日がんばっているのに！まだダメなの。その瞬間心が折れました。」と仰っていました。

カロリー計算はする必要がないばかりか、悪影響になりかねません。そしてカロリー計算は、我慢するのが基本なので、それを守れなくなると一気に崩壊してしまう可能性があります。自己嫌悪に陥ります。

では、そもそもカロリーってなんなのでしょうか？

医師によれば、

「カロリーはエネルギーをつくるための熱源。ですから、カロリーがないということは、体の中で熱をつくらないということ。

つまり、ノンカロリーなものばかり食べていると、体が冷えて代謝も落ちるため、太りやすくなってしまうのです」

まったく、その通りです。

低カロリーのものばかり食べるということは体のなかで熱が起こせない、燃やせないということ。つまり体はどんどん冷たくなり代謝が落ちます。

体は常に代謝を行っています。カンタンに言うとお食べたものを燃やしてエネルギーに変えたことです。考えたり、排泄したり、寝たり、食べたり、消化したり。

生きるためには、すべてエネルギーが必要です。低カロリー食品は食べたものが燃やせないのですから、脂肪として体内に残るしかありません。

低カロリー食品ばかり食べていると確かに体重はある程度まで落ちると思います。

ですが、肌の調子はいかがですか？髪は抜けやすくなっていませんか？便秘は？たくさん問題を抱えることになると思います。女性なら生理が止まることがあります。カロリー制限のダイエットは真剣にすればするほど恐ろしいのです。

だからカロリー計算は今すぐやめてください。

私たちの身体は栄養によって、つくられているからです。何グラムとったかのカロリーではなく、**どの栄養素をどれだけ取ったかが大切です。**

どれだけ代謝のよい栄養にするのかはその方にとって違ってきます。理想の栄養バランスはその方の生活スタイルによっても違ってきます。

ストレスが多いとき、低血糖症を持っていらっしゃる方、冷え性の方、偏頭痛を持っていらっしゃる方、飲酒の機会が多い方、生活スタイルが様々なのに、規則正しさや栄養バランスに合わせるのではありません。

その人のタイプに合わせた栄養バランスを考えていく必要があります。

なので、絶対にカロリー計算をしたりしてはいけませんし、誰かが決めた栄養バランスの基準を鵜呑みにしてはいけません。自分にあった栄養バランスを決めていく必要があります。

間違い2 お米を抜く糖質制限を行うこと

次の間違いは、お米を抜く糖質制限をおこなうことです。

これはダイエットをする人の多くがやっている間違いです。お米を食べなければ痩せられると思っています。

ですが、これは大きな間違いです。たとえ、正しく糖質制限を実施していても、長期間の実施では明らかにデメリットの方が大きくなります。

特に女性には向いていません。女性は脳で創られるセロトニンの量が男性の半分とされています。お米を抜くことによって、セロトニンをつくる、トリプトファンを取り込む量が減り、結果、セロトニン不足になり様々な症状がでます。

生理前から始まるイライラ、この原因の一つが脳内物質セロトニンの不足とされています。

この時に糖質制限だから米を控えるとか抜くとなると、さらにセロトニンが減少してストレスが溜まります。そのストレスを解消するためにドカ食いに走る可能性があります。さらに、生理が止まる可能性があります。

あるビーガンさんのお話を聞きました。ビーガンって肉類、魚介類、卵、乳製品を一切とらない完全菜食主義者のことです。

長い間、動物性のタンパク質を一切食べなくなると、かつおぶしでさえカラダが受けつけなくなるそうです。

ずっと炭水化物を抜いて肉ばかり食べると野菜などの食物繊維が胸焼けの原因になるそうですよ。

日本人の消化器はもともと欧米人に比べて油や肉を消化する力が弱いのです。

カラダの中は消化できないけれど、必死で消化しなければならないので、胃酸を増やしてなんとか対処します。これが慢性的に続くと、胃酸過多になってしまいます。人間のカラダって、面白いですね。食べ物にカラダが慣れていくのです。

肉ばかり食べていると、野菜や穀物を消化する消化酵素が抑えられる。逆に、野菜ばかり食べていると肉や魚などの動物性タンパク質を消化できなくなる。

極端すぎてついていけません。逆にお米をとるとセロトニンができるので、痩せる脳を作りやすくなるということです。

さらに、お米を抜くと代謝低下などが起こります。代謝低下が起こると、それによって、体重や体脂肪の減少停滞やリバウンドのリスクが発生する可能性があります。

だから、絶対に糖質制限してはいけません。逆にお米をしっかり摂りましょう。

間違い3 水をたくさん飲むこと

3つ目の間違いは水をたくさん飲むことです。多くの人は水をたくさん飲めばいいと思っていますが、これ

は大きな間違いです。ある女優さんは、意識が高く、透明感のあるお肌にスタイルも良くて憧れる人も多いのです。

あるTV番組でご本人曰く、美の秘訣はお水を1日3リットル飲むこと。

「お腹タポタポまで1日3～4リットル飲んでいますが」ということだそうです、飲みすぎですよ。普通に生活しているなら、1日1～1.5リットルで足りるのではないのでしょうか。お水の適正量は体重1kgあたり33mlとされています。

そして、水を飲み過ぎると、軽い症状から命に関わる症状までさまざまな副作用を起こす可能性があります。

例えば、

- ✓ 寝ているのに疲労感が続く
- ✓ 筋肉の脱力、力が入らない、腕や脚が震える
- ✓ 足や手、唇がむくむ
- ✓ 夜中、何度もトイレに起きる
- ✓ 頭痛や吐き気がある
- ✓ 尿が無色

です。

もちろん水分量も大切なので、代謝を起こすのに必要な「電解質」をとらないと逆に体が弱ります。

カリウムやナトリウム、マグネシウムといった電解質は、腎臓から心機能まで全てを調節する役に立っています。そして水を取り過ぎると、体がきちんと機能し続けるために必要な電解質が足りなくなる可能性があります。その電解質のバランスは、海水と人間の体液とほぼ同じなのです。

内臓は海水に浸かっているようなもので、水分が多すぎると体液が薄まり、上記のような問題を起こしてしまうのです。体はどんどん弱くなります。

体内の細胞が浸っている体液（組織液）の塩分濃度は、0.9%と決まっています。「高過ぎも、低過ぎもダメ。0.9%でなければ細胞は生きられない」

つまり、多くの人は水分を多く取りすぎており、塩分が少ない状態です。

お水を飲むタイミングは、

- ① 朝起きてすぐ
- ② 朝食後
- ③ 10時
- ④ お昼ご飯の20分前くらい
- ⑤ ランチ後
- ⑥ 15時

- ⑦ 夕食の20分前くらい
- ⑧ 夕食後（お風呂に入る前に喉が渴いたタイミング）
- ⑨ お風呂上がり

これが基本です。

ただし、その日の体調にもよりますから、きっちりではなくてあくまでも目安にしておくことです。自分の体の声を聴いてあげましょう。

間違い4 「行動」にフォーカスしている

「行動にフォーカスしている」

これは何をやっても痩せない人にとって最大の間違いです。

ダイエットが、長引く場合は解消する順番が違う可能性があります。通常は、痩せる食べ方や運動、そしてサプリでコントロールしますよね。あとは、睡眠を改善して規則正しい生活に変えるなど。

ところがですね、生活習慣を変えても、食事を変えても、やっぱりリバウンドしてしまうという方は、根本原因から変えるタイミングだということです。

原因があって結果があります。ですが、ほとんどの場合は、「結果に対して結果でしかアプローチしていない」ということです。

例えば、食べ過ぎが悪いことです。じゃあ、食欲を抑えるために甘いものを控えましょう、リセットしましょう。サプリを飲みましょうという感じです。

食べ過ぎという結果に対してアプローチしましょうとなっています。ところが、本当の根本原因は全く違いますよ。そこが解消されてないから、どうしてもリバウンドを繰り返してしまいます。

本当の根っこの原因は何かっていうと、その人の生き方、あり方、考え方、捉え方。その人、本来の「心」です。

実際の事例に沿ってお話しします。

「昨日、食べすぎました。」

「そうなんですね。じゃあ今日はリセット食にしましょう。今日は、野菜を多めに取りましょうね。」

これで体重キープできるのですが、食べ過ぎはなくならないですよ。この状態から深掘りをする必要があるということです。本当にダイエットやリバウンドをやめたかったら、ここからが深掘りです。

ダイエットコーチなら、ここでどうして食べ過ぎたのですか？と聞く必要があります。

「どうして食べ過ぎたんですか？何があったんですか？」って聞きました。

彼女は、あるとてもリッチな男性に向こうからデートに誘われたそうです。とっても嬉しかった。ところが、3000円のランチに行って、そこで「割り勘ね」って言われたんです。

「私、その時すごくショックで、ごちそうしてもらえない私は価値がないんだって、悲しくなってヤケ食いましたんです。」って仰ったんです。

そして、「こういうことは何回もあるのですか？どんな時にヤケ食いするのですか？」って聞きました。

「私、寂しくなったり、振られたりとか、不安になったり、お金や将来の不安を感じたり、そういった時にやっぱり食べちゃうんですよね。」っておっしゃったんです。

まとめますと、自分に価値がないとか、寂しい不安、私なんてって自分責めした時に、食べ物で紛らわしていたんです。つまり、心の部分。

彼女の場合は自分に価値がないっていう、そのセルフイメージを持ってらっしゃったんですね。

ここを変えないと、この行動パターンは変わりません。体は心と繋がっていて、潜在意識の思いをそのまま表現しています。

ダイエットの正解とは？

何をやっても痩せない人は、ダイエットでは行動にフォーカスするのではなく、心を満たしてやるのが大切です。

それはつまり、

「自分を大切にすること」

です。

それが、どんな方法よりも確かなダイエットの正解です。多くの人が、「また食べすぎてしまった」「今度こそ頑張らなきゃ」と、自分を責めながらダイエットを続けています。

でも本当の問題は、「食べたこと」ではありません。

「自分をどう扱っているか」という「心の姿勢」にあります。リバウンドを繰り返す人は、決して意志が弱いわけではなく、「自分を大切にする方法」をまだ知らないだけなのです。

心が満たされないまま、我慢や努力で体をコントロールしようとするれば、その反動は、いつか必ず「食べる」という形で戻ってきます。

だからこそ、どんなダイエット法よりも先に整えるべきなのは、「心」なのです。

太っていることは、ただの「行動の結果」にすぎません。その行動を引き起こしたのは、「意識」と「感情」です。

つまり、心を整えずに行動だけを変えても、また同じ行動を繰り返してしまうのです。リバウンドの原因は方法ではなく、「自分をどう扱っているか」という心の在り方にあるのです。

そして、ここで多くの人が気づいていないもう一つの落とし穴があります。

それは、

「外側ばかりに意識を向けてしまうこと」

人にどう見られるか、褒められるか、認められるか。そのために我慢して、無理して、必死に頑張りすぎていませんか？

「もっと痩せなきゃ」「もっと綺麗に見られたい」

そんな気持ちは一見前向きに思えるけれど、その根っこにあるのは「今の自分では足りない」という否定です。この否定のエネルギーで痩せても、心のどこかで自分を責め続けてしまい、結局リバウンドします。

ダイエットとは、体を変えること以上に、“自分との関係を変えるプロセス”なのです。

だからこそ、次のことをやめてみてください。

- ・外側の基準に合わせて生きること。
- ・人の期待に応えるために我慢し続けること。
- ・「頑張らなきゃ」「もっとできるはず」と自分を追い詰めること。

これらを辞めることを積み重ねていくと、
不思議なほど心が落ち着き、
食べることへの衝動も自然と静まっていきます。

それが、“自然にスルッと痩せていく”人の共通点です。あなたが一生美しく痩せ続けたいなら、もう「自分をいじめるダイエット」は終わりにしましょう。

誰かの期待や理想のためではなく、“自分”を基準に生きること。

それこそが、心も体も軽く、健やかに生きるための唯一の道であり、リバウンドのない「本当のダイエット」です。

最初の段階ではゴールを作らない

では、具体的にどんな心もちでダイエットに取り組めばいいのか？2つだけお伝えしたいと思います。

1つ目は「最初の段階ではゴールを作らない」ということです。

私は、長年指導していき、ダイエットに苦勞する人と最初からスルスル成功していく人の違いは、**ダイエットをどう捉えているか**にあるというのが、わかりました。

実は苦勞する人は「ダイエット＝瘦せること」だと思っています。瘦せる事にフォーカスとしている人は、「この調味料を変えることから始めてください」など、いくら簡単なアドバイスをしても、その通りにできないということがありました。瘦せることに焦って、自己流に走ったり、別のダイエット方法にすぐに飛びついています。

特に、最初に何キロ瘦せるなどのゴール設定をすると、**何キロにならないといけないという義務とか脅迫概念**になってしまいます。

例えば、今日からダイエットを始めました。明日減っているといいな。体重計に乗ると減っていない。次の日また減っていない。そんな自分にイライラする。

逆に順調に減ってきた。でも途中から体重が減らない。ずっとやるけど減らない。1キロ増えた。と、精神衛生上よくなくて、ストレスになるんですね。

なので、続けることができなかったり、やめた途端にリバウンドしたりしてしまいます。ですから、最初のうちは、何キロ痩せるとかのゴール設定は必要ありません。

では、何を最初の目標にしたらいいのか？

私はダイエットの指導を始める時に、

「自分の心と体に丁寧に向き合えるようになること」

を最初の目標にしてくださいと言います。「自分の心と体に丁寧に向き合う」というのは一見ダイエットのゴールに見えないかもしれませんが、丁寧に向き合っていくと心の栄養が満たされていき、自然と痩せていくものです。

この最初の出発点が違うだけで、とても楽に、そして早くダイエットを成功させることができるので、これだけでも覚えていってください。

もちろん、心の状態が整って、ダイエットを「しないといけない」から、「もっとやりたい」になったら体重などのゴール設定をしても大丈夫です。

最初の段階では食事制限はいらない

実際に食事を変える時には、「制限や我慢をしない」で取り組むことが大切です。何を食べてはいけないとか考えずに、まずは「栄養を満たす」ことにフォーカ

スしてください。たまに食べ過ぎたり、悪いものを食べても、健康的な食べ物で満たしていたら、味覚が変わって自然といらなくなってきました。

我慢になるような制限せず、「栄養を積み上げる」ことにフォーカスを当てるのが、失敗確率を下げるポイントです。

例えば、「お米や野菜を足してみる」こと。

お米を抜くと、一時的に体重は落ちますが、脳は「エネルギーが足りない」と判断して、あとで甘いものや脂っこいものを強く欲するようになります。

その反動が、夜の食欲やドカ食いを招くのです。だからこそ、朝や昼にしっかりお米を食べる。そして、足りない栄養を「野菜」で満たす。この“足すダイエット”を続けることで、体も心も「もう十分」と感じられるようになります。

さらに大切なのは、たまにお菓子やスイーツ、体に悪いものを食べてしまっても、最初は気にしないこと。

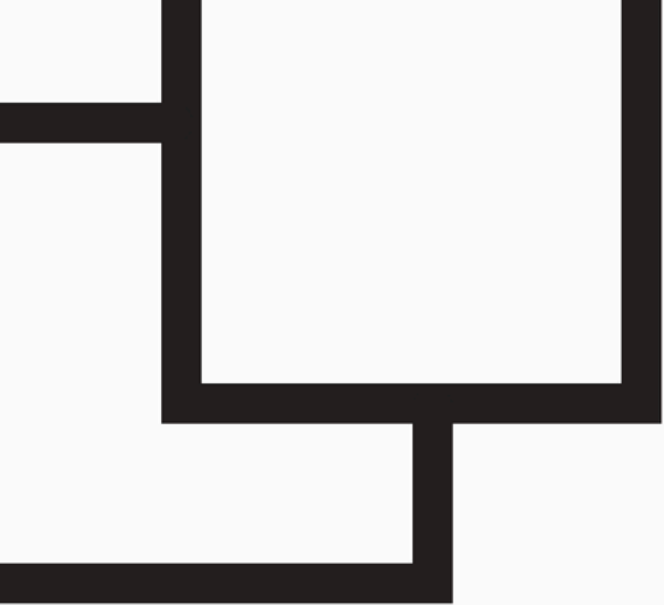
「せっかく頑張ったのに」と自分を責めると、そのストレスが次の過食を呼んでしまいます。

でも、健康的な食事を少しずつ積み上げていけば、自然と味覚が変わり、無理なく欲求が減っていきます。

我慢して抑え込むより、満たして落ち着かせる。それが、リバウンドしない心と体のつくり方です。

ダイエットで大切なのは、「やめること」ではなく「足すこと」。お米や野菜を足し、時には甘いものも受け入れる。

そんな丁寧な積み重ねが、あなたを“自然にスルッと痩せる人”へと変えていきます。減らすのは味覚が変わって食欲が自然と抑えられたタイミングでOKです。



第2章

ダイエットの鍵は、「潜在意識」

ダイエットの鍵は「心」です。その中でも、深層意識である「潜在意識」をうまく活用することが鍵です。

まず、最初についつい食べてしまう動機からダイエットを邪魔する潜在意識を知りましょう。

原因を知るだけでも痩せていく人もいます。食べてしまう動機には7つあります。人によって違って、いくつか混ざり合っていることが多いです。

今回は、特に多い2つの食べてしまう動機を紹介します。

食べてしまう動機「怠慢」

あなたは、いつまでにどんな状態になりたいでしょうか？あなたの理想のプロポーションを持つモデルさんは誰でしょうか？自分の理想の状態をイメージしてみてください。

痩せたいと思っているのに、なかなか変わらない、リバウンドを繰り返しますよね。じわじわ体重が増えているかもしれません。あなたが痩せたいと思っているのに、痩せようとしないなら、**あなたの中に痩せたくないあなたがいる**ってことです。

痩せたいと思っているのに痩せない。これでは、まるで自分の中に足を引っ張る別の人間がいるような感じですか。

健康で痩せたいと思っている意識とは別の自分のことを、潜在意識と言います。

潜在意識のあなたは、遠い昔の記憶で、あなたが忘れていているあなたです。遠い昔の自分が思考した自分ということです。

ところで、大名行列の絵を見たことがあるでしょうか？実は、潜在意識は大名行列みたいになっています。

あなた一人が痩せると言っても、100人、200人、300人ぐらいの潜在意識がいるわけです。この100人ぐらいの潜在意識がもしダイエットする気がなかったら、痩せられないんですね。

痩せられない人の潜在意識の1つにあるのが、ダイエットする気がない潜在意識です。怠惰です。

だからいつまでに痩せたいですかって言うと、いや、いつまでかわかりませんって言います。

ダイエットを成功させるには、「足を引っ張る潜在意識」。これを知ることがポイントです。

痩せると決めると出てくる言い訳の声

では、私は痩せるって決めてください。今からダイエットするもしくはすでに痩せている人は、私はもっときれいになるって決めてください。

では、どんな言葉やどんな言葉や感情が湧いてくるでしょうか？

ダイエットするってなったら、

「あー、もうこれで好きなものが食べられなくなる。つらい。また我慢しなきゃいけないのか。でもなあ、目の前にあったら食べてしまうもん。だって好きなものを食べられないなんてつまんない。」

頭の中で、このような声が聞こえてきませんか？やろうと思っているのに、それを邪魔するような声です。この声が出てくる限り、リバウンドを繰り返してしまうのです。

でも、この声ってどう感じますか？あなたが、もし子育てをしているお母さんなら、何て言うのでしょうか？

「えー、だって食べたいんだもん。」という子供がいたとしたら、お母さんなら何と言うのでしょうか？どう感じるのでしょうか？

とても幼く聞こえますよね。ご褒美がないと動きたくないとか、褒めてくれないとやる気が起きないとか、目の前にあるものを好きなだけ食べたいんだって言われると、とても幼く聞こえますよね。

その声の自分こそが、未熟な子供のままの潜在意識です。ダイエットさせない潜在意識の自分とはどんな自分でしょうか？

私は今日からダイエットするって決めますよね。そしたら心の中で、

「えー、もう好きなものを食べられなくなるの」。

「そんなことを言っている場合じゃないよ」

「えー、でも今日だけは食べて明日からにしよう」

「そんなことばかり言っていたら、一生痩せられないよ」

「でもこのままでも特に困らないじゃない」

こんな風にね、ちょっと自分と対話してほしいんです。

そして言い訳する部分の潜在意識の声だけまとめてみましょう。

「でも」「だって」という声が、集まってきたと思います。

自分は痩せるって言っても、「でも」「だって」こういった声が、ダイエットさせない潜在意識です。

ダイエットを成功させるには、この言い訳をする怠惰な潜在意識を「**やりたいに変えること**」が重要です。

食べてしまう動機2「感情」

体重が増えた場合、その前に食べる、飲むという行動を取っています。どうして食べたり飲んだりするのかというと、その背景には原因があります。

その1つが、**食欲を生み出す感情**です。

イライラとかストレスがあると過剰に食べてしまって体重が増えます。

ということは、主な原因は感情です。やり方ばかりのダイエットっていうのは、この感情がありません。

食欲を生み出す感情を無視していいわけがなくて、「食べるのをやめましょう、飲むのをやめましょう」と言って行動で制限をかけます。

これやるわけだから、我慢になってしまいます。我慢する意思の力とつい食べてしまう無意識の力は1対2万ぐらい違うと言われていています。

だから、最初は続くかもしれませんが、でも、絶対ここには勝てないから、我慢できなくなるとドカッと食べて、自分を責めてしまいます。

これが行動をコントロールするダイエットで、すごくしんどくなってしまう理由です。

体重が増えるのは、食生活のパターンなど行動が乱れているからです。

では、なぜ行動が乱れるのかというと、それは余計な食欲を生み出す感情があるからですね。だから、最初に食欲を生み出す感情にアプローチしないとイケません。

感情で食べていた私の実例

実際私もそうでした。ダイエットで一時的に痩せても、また元の体重に戻るのを繰り返していました。

やり方以外のところに原因があったんですね。それはつい食べてしまう欲求があったからです。

どんな時に余計な食欲が湧いていたかというと、**頑張った時**です。ご褒美としてスイーツやランチをいただいていた。

もう趣味だと思っていました。美味しいランチを食べに行くのが好きみたいな感じだったんです。それに、ご褒美というと聞こえが良くて、楽しくて、ポジティブでいい感じですね。

ところが、ご褒美というくらいだから、その前には、我慢したり、気が進まないけれども家族のためや、仕事で認められるために、相手に合わせたり、そんな頑張っている反動や発散として食べていたんです。

それをご褒美だと思っていました。ちょっとした幸せを感じられるので、食べるのが好きと勘違いしていたんです。

でも、そうじゃありませんでした。

今となっては、少し食べる時は食べるのですが、そこまでお菓子を美味しいと思わないですし、お腹が空かなければ食べない。食に執着することがなくなりました。

実際、ストレスを感じる時ほど、美味しいと感じるんですね。

例えば、頑張った後のビールが美味しいのと同じです。頑張るとか我慢というのは自分らしさを失っている状態です。

そういう時は**必ず緊張してストレスを感じています**。

でも人間はストレスを感じると必ず緩めようとするので、スイーツやお菓子や食べることで緊張を緩めて、それが繰り返されると太るという結果になっています。

心の振り子の法則が感情食いの原因

緊張と緩和、ストレスとリラックス。この行ったりきたりの心のふりこの法則が、**ダイエットが続かない本当の原因**でした。

何か食べておかないと気が済まないときは、ほっとしたいとき、緊張を和らげたいとき、そんなときじゃないかなと思います。

そんな時は、必ず自分の心が何かしらストレスを感じていると思います。イライラを抑えるためにとか、忘れたいことがあるとか、そういった感情が食行動に結びついています。

実際に科学的にも、私たちの体はストレスを感じると、自律神経が乱れてコルチゾールが出て、食欲が増すそうです。その時に極端に甘いものや脂っこいものを食べたくなる。

当時の私は相当なストレスホルモンが出ていたとわかりました。

だから、根本原因となる感情にアプローチして、その感情を癒やすと食べすぎがなくなって、自然と体重が落ちていくわけです。

心理学からみる「太っている意味」とは？

ある時、太っているのは意味があることがわかりました。

脂肪を溜め込むのは、ストレスがあって、守らなきゃと体が反応して、脂肪を鎧のように溜め込むんですね。昔は飢餓が1番のストレスでした。

だから、飢餓で命を落とさないために脂肪溜め込んだ。だから人間はストレスを感じると同じような反応をします。

今の時代、日本ではさすがに飢餓の心配はないですが、ストレスは我慢や将来への不安からきます。

何がストレスになっているのか？人間関係のストレス、お金の心配。恐れや不安とか執着。こうしないといけない。こうでない私は認められない。

これって、本当の自分を否定しているってわかります？

本当はこうしないといけないというのはこうしたくないということ。こうしたくないけど、もししなかったらこんな嫌なことが起きるよねという恐れがある。

本当の自分と一致していませんよね。

つまり、**ストレスというのは、自分の本音との不一致のときに起きます。**

太っているというのは、自分の本音をぐっと押さえて、外側のルールとか。こうしないといけないとか合わせている時、自分を押さえつけている時の体からのメッセージだとわかりました。

つまり、

太っているということは、自分の感情をずっと押し殺している、誤魔化しながら生きているということ。

だから、「あなたは自分らしく生きていませんよ。本当の自分を生きなさいね」ということに気づかせてくれるギフトなんです。

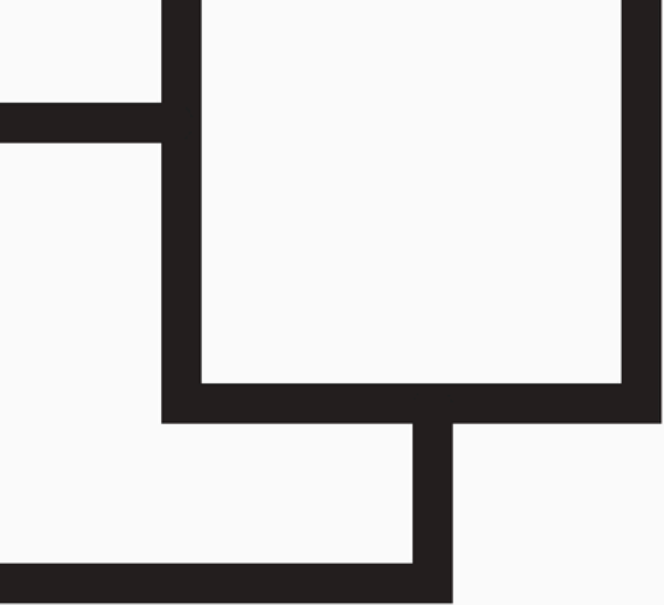
正直、私も太っていなかったら、自分と向き合おうと思いませんでした。

人間関係、親子関係、恋愛、お金、仕事面、いろんなところにうまくいかないメッセージ、サインが出ていました。

で、最後に太ってきたということです。

これ以上太る自分は見たくないから、やっとそこで、自分と向き合うきっかけになり、絶対ダイエットで成功したいと思いました。

もし太っていなかったら本当の自分の素晴らしさに気づくことはありませんでした。



第3章

潜在意識ダイエット実践の ステップ

潜在意識って怪しくない？難しいのではないかな？結局続かないのではないかな？と言われるのですが、大丈夫です。

そういった疑問を解決できるように、これから潜在意識ダイエット成功への5つのステップについてお話しますね。それでは、1つ1つのステップを丁寧にお話していきたいと思います。

ステップ1食べ過ぎの根源である「自己否定」に気づく

ステップ1は食べ過ぎの根源である「自己否定」に気づくです。食べ過ぎの根源である自己否定に気づきましょう。

何をやっても痩せない人の場合、毎日ストレスでいっぱいということが多いです。では、なぜストレスを生み出すのか？それが、自分の一部を愛せていないことです。

実際、私もそうでした。何もかもうまくいかないのは親のせい。夫が言うことをきいてくれていない。だから、こんなにイライラする。

など、私自身には問題ないと思っていました。

家事も仕事もあって忙しかったですし、自分の時間が全然取れませんでした。

それでイライラして、旦那とは会話もなくギクシャクしていましたが、子供に当たって怒鳴ったり、ストレスの発散や癒しが必要で食べることに走っていました。

当時は、こんな自分ダメだよね。だから、もっと成長しなければいけない、もっとよくなれないといけないと。

妻として、母親として、もっと認められないと、思って必死に家事に炊事に洗濯に、子育てに、仕事に頑張っていました。

でも、がんばっていると疲れて食べる。

潜在意識を学ぶようになって、こうすべき、あーすべき、こうならないといけない、とか自己否定で自分を愛せていないのがすべての原因だとわかりました。

それから、ありのままの自分でいい。自分を愛せるようになるるとすべてがうまくいき始めました。

不思議なことにストレスも感じにくくなって、自然とご褒美のために食べることもなくなって、健康的な食事を選べるようになりました。

それに、正直、離婚寸前だった旦那との関係もみると変化して、毎日会話するようになりました。

ところで、自己否定は何かというと、「自分なんてダメだよね」とか「自分の価値を自分で認められないこと」です。

すごく自分に厳しいとダイエットは続きません。

途中でエネルギー切れを起こしてしまって、食べ物に手が伸びてしまいます。

自己否定はあなたの性格のせいではなく神経細胞が原因

この自己否定が生まれているのは、あなたのせいではありません。

ミラーニューロンのせいです。人はミラーニューロンという脳の神経細胞を持っていて、周囲の人の感覚を真似してしまいます。

特に影響が大きいのが、**子供のころに一緒に過ごした自分の親の思考回路**です。そのため、自己否定が生まれているのは、**親の思考のコピー**ということです。

親が厳しかったり、我慢強かったりするご両親のもとに生まれて育つと、やっぱり自分もそうなります。

じゃあ、親が悪いのかというと、そうでもありません。

その親もまた、その厳しい環境で育ってきたからです。延々とコピーされていくわけです。

じゃあ、どこでやめるの？となると私たちの世代でやめるしかありません。親の世代は心理学とか、脳科学とか発達してなかったから仕方ありません。でも今は、変えることができます。

これを終わらせたら、最高の幸せが待っています。

まずは自分の本音に気づく力を養う

でも、これまで潜在意識ダイエットを教えてきて、自己否定を簡単に消せる人と消せない人がいました。なぜと考える時期がありました。

お客様のカウンセリングをしていると、

「今、全然人間関係も問題ないですし、仕事では確かに責任があるから緊張しますが、とてもうまくいっているんです。家族関係もうまくいってるし、何にも問題ないです。でも、なぜか甘いものが止まらないんです。お菓子を食べたなら幸せな気分になって、ほっとできてまたテンションが上がるんです。」

と言われます。

そこで、「何かきっちりしないといけないとか思ったりしませんか？」と聞くと、

「責任ある立場だから緊張はしますがけれども、そんなにきっちり仕事をしないといけないとも思わないし、そこもバランス取れています」と仰いました。

何かがおかしいですね。

甘いものを食べたら幸せな気分になるとか。ホッとするとということは、何か隠れています。

ホッとできてテンションが上がるということはその前はテンションが下がっているということですよね。つまり、その前は緊張しているとかストレスがあるということです。そこをないものとして、バランスが取れていますということはストレスを隠しています。

そこで、気がつきました。自己否定を消すのに大切になってくるのが、まず自分の本音や感情に気づくことです。

本音の部分には何があるのっていうと、できない自分はダメだと思っています。

間違ったら認められないとか、完璧にしない自分はポジションがなくなるとか、つまり、不安とか焦りがあります。

でも、そこを見ずに、「私はポジティブです」とか、「私は大丈夫です」、「だから私は問題ない」こんな言葉を言っていると根本の問題が解決せずに、結局食べてストレス発散をして、太ってしまうんです。

だからまずは本音を見て、私には不安や焦りがあると正直に認めて、根本の原因を作っている思い込みを解消していく必要があります。

そうすると、自己否定が消えて、どんどん本来の自分に変わっていきます。だから、自分の本音や感情に気づくのが、すごく大事です。

ステップ2弱った内臓をケアする

2つ目のステップは「弱った内臓をケアする」です。実は、潜在意識のズレを解消するためには、いきなりメンタルの根本的である深い部分へはアプローチしません。

まずは「**栄養不足によるメンタル不調を解消する方法**」を行います。

栄養不足によるメンタル不調の解消から始める方が、とても簡単で、成果を実感しやすいためです。それも、最初のうちは、失敗のしようのないぐらい簡単なことから始めます。

すぐに簡単に結果が出るところから始めて、心が整ってきたら根本的なメンタルの原因（潜在意識）にアプローチする流れの方が、実は挫折する可能性が低くなります。

その中でも、**まずは「臓器」をケアしていきます。**

これまで、ダイエットしようとしている方は、色々な心の課題を持っていました。

例えば、悲しみ、恐れ、強いひと、他責、怒り、不安、人への期待など、みなさん何かしらメンタルがやられていてストレスを感じていました。

ストレスを感じて食べてしまい、結果太ってしまうわけですが、太っている方には色々な症状が出ています。例えば、冷え性、頭痛、めまい、腰痛、むくみ、不眠、疲れやすいとか。

そういう人は、もれなく臓器のどこかが弱っています。

メンタルが弱ると臓器が弱る？

臓器が弱って、症状が出ると、さらにメンタル不調となる悪循環に陥りやすいです。

例えば、胃腸の状態が悪くてムカムカする時に、ポジティブに考えられますか？というと考えられません。

さらに、臓器が弱っていると、いくら正しい栄養素を摂っていても、吸収されません。ダイエットどころではないのです。

だからこそ、まずは、弱っている臓器を回復させることで、メンタルの不調と体の不調を同時に取り除き、整えてあげることが一番です。

その臓器を改善する「栄養素」をピンポイントで入れてあげると、本当に元気になって心まで回復するのです。

54歳 90キロの女性の事例

その女性は、アルコールを飲んだり、お肉や脂っこいものばかりを摂ったりしていました。ものすごい量を食べていました。

ダイエットを色々やっていましたが、何をやってもダメだったと言われていました。そして、非常にカッコしやすく、ついに90キロ近くまでいってこれは流石にやばいと思った時でした。

そこから、まずは肝臓のケアをしました。

具体的には、一番簡単にできるものは、添加物を減らすことです。

添加物を減らすといっても、油を良質な物に変えたり、調理方法を変えたりするだけで、お肉を食べないようにするとか油物はダメとか、制限をかけていません。

すぐに体重が落ちて、77キロになりました。スツと肝臓が楽になったら、メンタル面の不調も減って、代謝が良くなったのです。

さらに、自然と食べるものも健康的なものに変わり、自分を大事にしたら、6ヶ月で体重60キロが突入しました。さらに、今は、50キロ台突入しています。

ステップ3本来の潜在意識に書き換える

次は「ステップ3：本来の潜在意識に書き換える」です。

やってはいけない潜在意識の書き換えワーク

潜在意識を変える時によくあるNGワークがあります。まずは、その話をさせてください。

例えば、インナーチャイルドワーク。これは、自分の中のかわいそうな自分を取り出して、癒すということを行います。大変だったねと言いながら、そして一番言ってほしかったことを言ってあげましょう。

これを繰り返せば、繰り返すほど潜在意識は何を学習するかというと、「私って弱い存在なんだ」と学習してどんどん体を弱らせていきます。

実際に私の卒業生さんで、このワークをずっとしていて、体が実際に動かなくなって来られた方がいます。

実際にインナーチャイルドワークはうまく活用すると有効ですが、「これって必要なことだったよね」と癒しと成長をセットでやらないと逆効果になります。

癒すだけで終わるのは良くないのです。どんどん太っていきますし、それはやめてくださいとお伝えしています。

他には、100個ぐらいたりたいことを書きましようというのがありますが、簡単には出てこないものです。最初の場合は自己否定があるから、やっぱりその100個は妄想ですよ。

今の自分が嫌だからこうなりたいたいという妄想のゴール設定になりやすいので、余計に自己否定を強める可能性もあります。

あとは、ポジティブなアファメーションもそうです。

ネガティブを感じてはダメだから、ポジティブに明るく元気にしましょうというのはよくありません。

というのも、奥底にネガティブな感情があるのに、ポジティブな言葉を言って「不安じゃない」と言うとうなるか？

その時は忘れていいかもしれませんが、現実になるとネガティブな感情が戻ってきます。そうになると、対処できないので、ストレスがかかって、また食べたい、買い物に行きたい。などのストレスを発散するための欲求が出てくるのでよくありません。

なので、いろんなワークがあると思うのですが、すべては潜在意識にある自己否定を消してから行くと効果があります。

自己否定を消す鍵は「投影」

自己否定に気づき、潜在意識を書き換える最大の鍵が投影でした。

実は、潜在意識を学び出した10年ぐらい前に投影という言葉は知っていました。でも、言葉を知っているだけでまったく理解できていませんでした。

今となっては、こんなに一瞬、一瞬、潜在意識にある自分の本音が現実のできごとに、360°反映しているとわかりました。

それを理解していなかった時は、私は夫が非常に怖かったです。なぜなら、私は自分は弱い存在だと信じていたからでした。

そうすると、夫の潜在意識は、「君は弱い人」。だったら、弱い状態にしてあげるねと、夫がパワハラ発言したりして、怖い人になってくれていました。

当時の私はまさか、「自分は弱いて自己否定をしていることが原因」とは思っていなかったです。だから、夫のせいばかりにして、どうしてこんなにこの人はパワハラ発言して、ひどいことを言うのだろう。と思っていました。

でも、怖いから何も言えずにどんどん我慢して、ストレスを溜め込んで、その代わりに甘いものとか食べ物を口に入れていました。

もう本当に異常に食べていたと思います。そのときは、かなり太って体力も相当弱くなっていました。

まるで自分の背中に看板を背負っていて「私は弱い人です」って書いてあるように。

潜在意識はすべて現実とつながっています。繋がっているから目の前にいる相手にどうしても伝わってしまいます。

わかりやすくいうと、人に避けられる人と寄ってくる人がいますよね。

相手は怒っていないけど、怖そう、怒りそうと思ったら人は避けるじゃないですか？逆に優しく思うと人は寄っていくじゃないですか？

私は全身から弱い人というオーラを出していました。すると相手はその雰囲気を読んで、「あなたは弱い人」。だったら攻撃してあげるねと反応しているだけです。

自分が潜在意識で思っている本音が投影して、現実を作っているということがわかりました。

投影の仕組みを体感すれば問題が消える？

投影というのは、自分が深層心理で思っている本音が外側に映されるということです。

嬉しいことも投影されますが、大抵は問題を投影しています。

特に、「私ってダメだよね」「認められてないよね」と感じていると、ちゃんと認めてくれない上司が現れたり、あなたってダメだよねと言ってくる人が現れたりします。

具体的に投影の仕組みはこんな感じです。

私たちは外側に、人間関係で嫌な人がいます。彼が突然別れを切り出してきました。夫がパワハラです。DVで攻撃してきます。お金が不足してくると怖いんです。病気が治らないです。太ってきて何回もリバウンドします。

このように、外側にたくさんの問題があって「周りが私をいじめている」と感じるかもしれませんが、

実はその原因は「心の中にある自己否定」にあります。

そして、この本音の部分、つまり“本当の自分”への攻撃こそが、自己否定なのです。

本当はこうしたいのにこうしないといけないよねとか、こうであるべきだよねとか。でもそれができていない自分はダメだって、ダメ出しししちゃっています。

未来のために貯金をして、生活できるように守らなければって思いますよね。

そうすると潜在意識は、「未来には怖いことがあるんだね。要するに現実には怖いところなんだよね。わかった。じゃあ怖いことを作ればいいよね」ってこんな風にして現実を作っていきます。

守らなければいけないと思えば思うほど、私は弱い存在だってバツをつけることになっていきます。

これが投影の仕組みです。自分の深層心理が、外側に問題を作って教えてくれているということです。

投影というのは別にスピリチュアル用語ではなく心理学です。量子力学でも説明がつかず。ですから、現実はそのような仕組みでできています。

投影に気づくと自己否定がなくなり、ストレスもなくなって、自然と健康的な食事を取れるようになっていきます。

ステップ4自分に合った楽な食習慣を見つける

次のステップ4は、自分に合った楽な食習慣を見つけましょう。

ここまでで、自己否定がなくなって心が整ってくれば、ストレスからくる食欲がなくなってくるので、体重に変化が出てきます。

あとは、自分に合った楽な食習慣を見つけて一気に加速させていきましょう。

体の声を聞くことが大切

ただ、食習慣といっても、同じものを食べましょうとか、食事制限をかけるようなダイエットはよくないです。

栄養不足になりやすいからです。

また年齢とともに消化力も変わってきますから、いろんなものを食べるほうがいいのです。

なので、自分の体の声を聞けるようにならないと、ダイエットは続かないということです。

例えば50代の方が20代の時と同じように食べていたらどうでしょう？やっぱり胃もたれとかしてきますよね。

それと同じで、今の食べ方を80歳までできるかという、やっぱり違います。

ですから、一生もののダイエットは、自分の体がどんな栄養を欲しているのか聞けるようになるということから始めていただきたいなと思います。

カロリー計算不要の日本人に合ったダイエットプレートとは？

実際、私もこれまで色々な食事系のダイエットを試してきました。最初は何どう食べたらいいかわかりませんでした。

だから、まず食事を抜こう。ファスティングをしよう。プロテインダイエットをしよう。と色々なダイエットを試しては失敗を繰り返してしまいました。

本当のダイエットってなんだろう？と思ってホリスティック栄養学を学びました。

そこで教えてもらったのが、本場のダイエットプレートです。それは火を通したものが1。生ものが1。この1対1の割合で食べるということ。

カロリー計算は必要ありません。火を通したものは何かというと、炭水化物とタンパク質ですよね。お米とお肉やお魚、そして生ものは、生野菜とかフルーツです。

それを1対1の割合にして、普通に食べても痩せます。

本当にこれを聞いた時はびっくりしました。カロリー計算も、PFCバランスも考えなくなかった私にとっては、楽なダイエットプレートでした。

実際に試してみると、無理な食事制限とか我慢とかなく、普通に食べながらできる方法なので、続けることができて痩せていきました。

体が楽になって、今では意識せずにダイエットプレートを食べるようになって痩せたままの状態をずっとキープできています。

日本人に共通して不足している栄養素とは？

さらに、日本人に不足している栄養を補いましょう。

この栄養素を補うと新陳代謝が良くなって、それだけでも健康的に痩せる可能性があります。

まずはミネラルを加えることです。

ミネラルとは、体をつくり、心を整えるために欠かせない“栄養素”です。カルシウム、マグネシウム、亜鉛、鉄など、ほんの少しの量で私たちの体の働きを支えています。

筋肉を動かしたり、ホルモンを作ったり、神経を安定させたりミネラルは、まるで体の中の「スイッチ」を押すように、あらゆる機能を動かしているのです。

しかし現在、日本人の多くは、このミネラルが慢性的に不足しています。

その理由は、食の変化です。

精製された白米や小麦製品、加工食品、外食の増加により、昔の日本人が当たり前に摂っていた海藻や小魚、発酵食品、土のついた野菜などからのミネラルが激減しているのです。

さらに、ストレスやカフェイン、糖の摂りすぎもミネラルを消耗させます。その結果、イライラしやすい、眠れない、疲れが取れない、甘いものがやめられない。

こうした心と体の不調の裏には、実は「ミネラル不足」が潜んでいることが多いのです。

ミネラルは、サプリで一時的に補うよりも、日々の食事から少しずつ“積み上げる”ことが大切です。

海藻、味噌汁、小魚、玄米、などなど。

昔ながらの和食こそが、心と体を整えるミネラルの宝庫です。

なので、ダイエットプレートとミネラルを試しながら、自分に合った楽な食習慣に修正していきましょう。

先ほどもお伝えしましたが、火を通したものの割合が1。ナマモノの割合が1で確かに痩せますが、自分の体に合っていなかったら負担がかかります。

それだと、やっぱり痩せにくくなってきますし、続けられません。ですから、自分の体の声に合わせて、修正していきましょうということです。

ステップ5幸せの連鎖が起きるのを楽しむ

ダイエットに成功すると心も体も満たされている状態になっていると思います。これをずっと続けていくと幸せの連鎖が起きます。その次々と起こる幸せの連鎖をただ楽しんでください。

そして、積極的に潜在意識活用のスキルを使ってダイエット以外の人生を充実させていきましょう。

メンヘラで50代からのセレブ婚

実際に50代のセレブ婚をした方がいます。

もう働かなくてもいいぐらいの資産を持っている男性なら、だいたい20歳年下の30代とか、20代の人と結婚する人が多いそうですが、50代でセレブ婚できました。

相手の方からあなたが大好きです。頑張っているあなたが大好きです、と言われて結婚してくださいと言われてました。

どこの婚活事務所でも、メンタルヤバすぎてあなたは無理です、とたらい回しにされるくらい大変だったそうです。自己破産寸前で借金もありましたし、シングルマザーで娘さんもいらっしゃいました。

そしてどこに行っても、3ヶ月～半年持たないので、もうやめてくださいと言われるほど、本当にいろんな問題を作られていた方でした。

体型もぽっちゃりされていましたが、今はもう痩せられて、しかもメンタルが整いました。そして、資産家の方に「あなたが好きです。結婚してください」と言わせるほど素敵な女性に変化されました。

5ヶ月で20キロ減して、うつも親子関係も好転

ただ美味しく食べて、5ヶ月で20キロ減量された女性です。

人間関係も自分責めも親子関係もすべてが変わったそうです。

今はもっと痩せておられます。何よりもマインドが変わって、世界がまるで変わったそうです。自分には価値があると気づき、愛と価値しかないと感じられました。

以前はお母様との関係が本当に辛い関係性でした。アルコール中毒で、うつの状態でした。タバコも吸われていました。

今は、健康的になって、一切そういうことが起きなくなった。ご家族ともお母様との関係性もすごく良くなられてね。今は一緒にお仕事をされています。

たった2回で意識が変わり6キロ痩せ大手から仕事を受注

そして、収入面も大きく好転した方がいます。

彼女は、ウェブデザイナーの方ですがヒーラーさんでもあります。でも、潜在意識について腑に落ちたことが一度もありませんでした。

でも、たった2回のワークで意識が変わり、注文が連続して入り出し、いつの間にか6キロ痩せてすっきりした、ということでした。今は、大手のところからお仕事をいただくまでになりました、と連絡をいただいております。

起業して初月200万達成し、夫からお姫様扱い

次はセラピストの方です。

彼女は、起業して初月に200万円達成されました。彼女はもともとスピリチュアルや心理学をたくさん学んでおられました。

もっと結果を出すために潜在意識を私のところで学びたい。さらにダイエットの方法も学びたいということで受講されました。

心理学やスピリチュアルを相当勉強していたのですが、どうしてもご主人との関係がライバル同士の関係でした。

ですが、戦う相手ではなくて、バランスが取れる夫婦関係になったら、初月に200万円達成されました。

今では、真実の愛に気づけて本当の自分を信じられるようになり、幸せしかありません、と。ご主人がお姫様扱いしてくれるようになったというご報告をいただいております。

半年で21キロの減量に成功しダイエットコーチとして本を出版

ある会社員の女性の実例です。

なんで痩せないの？

なんで食べちゃうのかわからなかったんです。

でも、子育てや夫婦関係でイライラしているという原因を知って、潜在意識と仲良くしたら自分を肯定できて、

15年間も続いた砂糖中毒やストレスからの過食からも脱却することができました。

自分を愛することができて、半年で21キロ、健康的に痩せました。

とおっしゃって、今ではダイエットコーチとして本まで出版され大活躍されております。

などなどごく一部です。

以上が潜在意識ダイエット5つのステップです。

最後に

私自身、長年ダイエットに悩まされてきました。
その時は、もう「自分には何をやってもダイエットで
できない」
と諦めていました。

今のダイエット業界というのは、
やり方＝行動面だけにフォーカスしています。

まず心＝潜在意識を整えないと結局リバウンドしてし
まいます。

これまで何をやってもダイエットが続かなかった人の
ための方法が、今の日本にはないため、「心にアプロ
ーチする潜在意識ダイエット」を開発しました。

もし本書を読んで興味を持ったら、人生まで変わる潜
在意識ダイエットを実際に試してみてください。

中川明美

・本コンテンツに掲載されている情報は、当社が信頼できると判断した情報源から入手した情報等によっておりますが、当社がこれらの情報の正確性等について、全て独自に検証しているわけではありません。当社はこれらの情報の正確性、適時性、網羅性、完全性、商品性、及び特定目的への適合性その他一切の事項について、明示・黙示を問わず、何らの表明又は保証をするものではありません。

・当社は、本コンテンツの内容及び提供、並びにお客様による第三者への開示等について、お客様その他本コンテンツの閲覧者に生じた一切の損害、損失又は費用について、損害の性質如何を問わず、直接損害、間接損害、通常損害、特別損害、結果損害、付随損害、逸失利益、非金銭的損害その他一切の損害を含め、これらについて債務不履行、不法行為又は不当利得その他請求原因の如何を問わず、何ら責任あるいは義務を負わないものとします。