

特典付き

脳内変換レッスン 集中プログラム

やさしさを自己肯定感に変える専門家
えつはしりえ

ご挨拶



資料をご覧頂きありがとうございます。
今から、あなたの毎日を
「おだやかな日々」に変える
えつはしりえからの提案を
させていただきます。

全28ページとなっております。
最後まで読んで頂けたら幸いです。

こんな悩みありませんか？



- ✓ 一番言いたい事を我慢してしまうので、ストレスがたまる。
- ✓ 人と関わって嫌な思いをするのがイヤだ。
- ✓ 「一人がいい」と言ってしまうが、本当は寂しい。
- ✓ ネガティブな事を言って、大切な人を失うのが怖い。
- ✓ 「自分って、ダメだなあ…」と思うことがある。
- ✓ イラつく自分を変えたいと思ってきたが、変わらない自分に困っている。

このような悩みを何とかしようと……



- 本を読んだり
- 人に話したり
- 講座を受けたりしても

— なかなか変われなかった —

それは…

あなたが悪いわけではないんです。



親や環境の影響を受けて、できてしまった

「失敗してはいけない」

「人に迷惑をかけてはいけない」

という考え方が

あなたの中に染み付いてしまって

取れないからです。



過去からの染み付いた習慣を改善していく



そんな過去からの
「感じ方・考え方・行動のクセ」を
改善していくためのプランを
今回ご用意しました。

それが、

「脳内変換レッスン
集中プログラム」です。



「脳内変換レッスン
集中プログラム」とは？

ひと言でいうと……

過去から染み付いた

「感じ方・考え方・行動のクセ」を

柔軟にする脳内変換レッスン



感じ方・考え方・行動のクセを 脳内変換するために必要な3ステップ



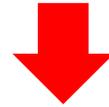
【ステップ① 知る】

今の自分が今の自分をどう見ているのか？セルフイメージを把握していきます。



【ステップ② 見つける】

イラ立つ状態のかけに隠れている気持ちや価値観を見つけていきます。



【ステップ③ 変換する】

現実への意味づけ・捉え方を意識的に変えていくので、行動が変わっていきます。結果、セルフイメージも自然と上がっていきます。

ステップ①自分の現状を把握する



【ステップ① 知る】

今、困っていることは何ですか？

本当は、どんな自分でありたいの？

今は、こうありたい自分が浮かばない？

⇒今、気づいてよかったですね。

今は浮かばなくても大丈夫！

徐々に、見つけられるようになります。

ステップ②隠れている気持ちや価値観を見える化



【ステップ② 見つける】

イラ立つ自分は、本当はどんな気持ちだったの？

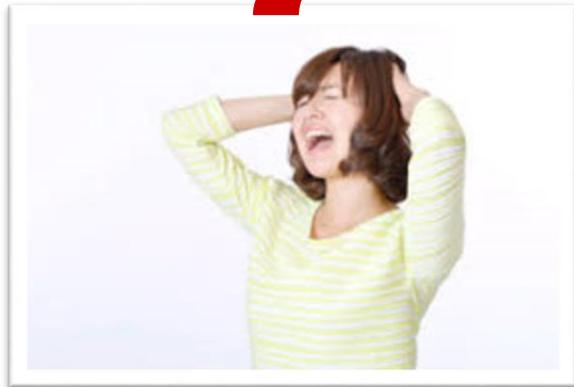
そんな気持ちになるのは、どんな理想を持っているから？

その理想に照らして、どんな意味づけをしていたの？

ステップ③脳内で変換

【ステップ③ 変換する】

意味づけを変換して、行動を変えます。



3ステップができると・・・

自分のイラ立ちに、振り回されにくくなります。
結果、おだやかな毎日が手に入ります。

知る

私って
「迷惑かけちゃいけない！」って、いつも
思っているなあ・・・



見つける

「迷惑かもしれない」っ
て自分が**意味づけ**してい
ただけだったんだ！



変換する

私は、やりたいことを
やっているんだ！



変換といっても・・・

否定も肯定もいたしません



困っている自分がいるよね

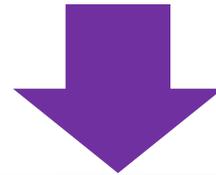
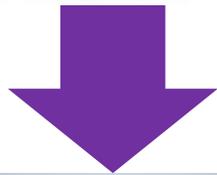
自分の中に、今、「困っている」気持ちがあるよね



“そんな自分でもいいよね”と、**自分自身を認めるレッスン**をくり返していきます

どうして否定も肯定も
しないのかというと・・・

マイナスな感情は否定するほど溜まりやすく
原因を探すほど、強くなりやすいという性質があるから



反対に、マイナスな感情を感じている自分を認められようになると・・・



自分を認める力を
つけることで
あなたの中に
すでにある本来の力を
発揮することが
容易になります！

でも、一人でやるのって続きませんよね



■知りたいけど、知るのが怖い、ショックを受けたくない
と思っていたり

■自分と向き合うって、エネルギーを使うし…励ましてほしい時も…ありますよね。

そこで・・・、こちらのサービスを作りました！

「脳内変換レッスン集中プログラム」の流れ

※オリエンテーション、レッスンは基本的にZOOMで行います。

無料オリエンテーション

まずは、無料オリエンテーションで「現在困っている事」や「どうなりたいか」を明らかにして、我慢しないマイナスな感情とのつきあい方をお伝えします。

月2回の脳内変換レッスン

思考を**見える**化ワーク

・自分は**どうしたいの**
かが**選べる私**になる

思考の**クセ**を**変換**ワーク

Must／ねばならぬ
モード → Wantモード
への**変換**ワーク
【コミット6ヶ月プラン】

価値観の許容範囲拡大

マイナスな感情とのつきあい方レッスン

自分に思いやりを向けて
マイナスな感情ごと
自分自身を認める練習をします

自己肯定感の向上

概要

・脳内変換レッスン ※ZOOM

月2回、60～90分／回

・ホームワーク※レッスン時に更新
セルフケアの練習にもなります

・メールで質問し放題

48時間以内に回答

さらに、アフターフォローを付けました



アフターフォロー

・『メール相談』

24時間受付、48時間以内にお返事
聞いてほしいだけ・アドバイスが欲しい
時にも安心です^^

<フォロー期間> ※各レッスン**終了後**

レギュラー3ヶ月プラン→**プラス3ヶ月**

コミット6ヶ月プラン→**プラス6ヶ月**



「脳内変換レッスン集中プログラム」の価格は？

プラン	金額	ひと月当たり
レギュラー 期間3ヶ月 レッスン6回	150,000	13,500 (カード・12回払いの場合)
	合計:150,000	合計:162,000
コミット 期間6ヶ月 レッスン12回	330,000	29,000 (カード・12回払いの場合)
	合計:330,000	合計:348,000

クレジットカード払い、分割もOKです。
(最大12回払まで)

特典

- ・おだやかな毎日を手に入れる最強ツール

「イライラ日記特別パック(55,000円相当)」プレゼント

専用Acceptノート+イライラ日記通信講座※添削付き+無料コンサル30分+ちょっといいこと探しシート

- ・自分に思いやりを向けるレッスン動画
セルフコンパッション教材(11,000円相当)

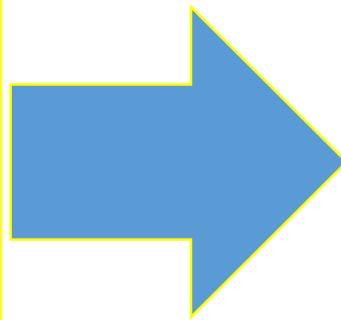
- ・こころの波をおだやかにするレッスン動画
50日間毎日届く“自分との約束”(33,000円相当)

★コミットプランのみ



「脳内変換レッスン**集中**プログラム」を受けるとどうなるの？

- 嫌なことは、気合と根性で**我慢**する
- 親や周囲の言う事が**気になる**
- 失敗するのが**極度に怖い**
- 周りに気を遣って**疲れ**れる



○感情をためずに、嫌なことも、感謝も
うまく伝えられる

○失敗しても大丈夫！
と思える

ように、なります！

お客様の声

- はじめは、本当に出来るのか？効果があるのか？悩みました。でも、レッスンの日程調整やホームワークの内容も相談に乗ってもらえて、やれました。終わればあっという間、フォロー期間には、大丈夫かな？というメールが届き支えになってました。自分の思考の構造、クセを知ってうまく付き合うためのトレーニングになったと思います。**変わりたい!という気持ちの背中を押してくれる機会になる**と思います。

- 怒りは悪だと思っていました。なので、子どもの頃から怒らないように我慢してきました。疲れと孤独を感じていた時に、えつはしさんのレッスンを受けました。

自分は怒っていないと思っていたのですが、イラ立っていた事を認めることができ、「変わろう」と決めることができました。3か月のレッスンは、あっという間で、これからレッスンがないことが寂しいような気もします。イライラの対応の仕方だけでなく、仕事以外でやりたい事が見つかったのもうれしかったです。

この資料をご覧になり、
1週間以内にお申込みの方に限り、

コミット6か月プラン

330,000円 ➡ 一括振込のみ 297000円
(税込)

で、ご提供させていただきます。

無料オリエンテーションは、こちらから★分割振込のご相談も承ります。

<https://resast.jp/inquiry/OTgzY2ExMmQ2Y>