

キャリア女子のマンドアップ講師

五十嵐かおる

読者限定
プレゼント付

愛も仕事も引き寄せる

たった一つで叶う

幸せな人生の
書き換え方

【推奨環境】

このE-book上に書かれているURLはクリックできます。できない場合は最新のAdobeReaderをダウンロードしてください。（無料）

⇒<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

【著作権について】

このE-bookは著作権法で保護されている著作物です。

下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このE-bookの著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、このE-bookの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このE-bookの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このE-bookは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このE-bookに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このE-bookの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このE-bookを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

初めまして、五十嵐かおると申します。
愛も仕事も引き寄せる！キャリア女子のための
マインドアップ講師をしています。

このEbookでは、今まで7000時間以上のセッションを重ねてきた経験と、お客様の成果を集約して【いろいろやってみたけど変われなかった】人でも、たった一つで叶う幸せな人生の書き換え方についてお伝えしていきます。



巻末には、Ebook読者様限定の特典も用意しているので、楽しみにしていてくださいね！

あなたは、心理学やコーチングに自己啓発、占いにオーラ、癒し系のスピリチュアルまで「こんなにやってきたのに、思うように変われなかった…」とモヤモヤを感じたことはないでしょうか。



「転職すれば！結婚すれば！
子供ができれば！マイホームを買えば！」
何かを変えれば、人生も変わると期待したことはないでしょうか。

【人生の流れを変える】には、そんなにもがいたり、何かに頼る必要はないんですよ。

あなたの中にある、たった一つのことを変えるだけで、幸せな人生に書き換えることができるのです。



まわりの人からこんなセリフを聞いたことがないでしょうか。

もしくは、ご自身でこんなふうに思ったことはないでしょうか。

「結婚したら、幸せになれるはず！」

「子供ができたなら夫婦関係が良くなるはず！」

「マイホームを購入したら、夫が仕事を頑張ってくれるはず！」

「やっと出産したのに、親戚から2人目のプレッシャーが…」

女性の人生は選択の連続。とくにターニングポイントとなりがちなのがこの4つです。

【女性の人生において、大きな選択】

- 結婚
- 出産
- マイホーム
- 2人目

もし、あなたが人生を変えたいと思った時。

まだ次の選択に迷っている時。

どれを叶えたら1番効果的に、幸せになれると思いますか？

正解は



マイホーム?!



なんて、うそですっ!(ゴメンナサイ)

実際、宮古島に住んでいた時に相談された内容がこちら。

「夫が仕事も育児も協力してくれなくて…
マイホームを購入したら、夫が仕事を頑張ってくれと思うんです！」

このケース、1度や2度じゃありません。沖縄の男性あるあるなのかもしれませんね。汗

マイホーム計画について、詳しく事情を聞いてみると・・・

なんと！！（デデン！）

50年ローン！！

待ってー！！



宮古島で家を購入するのは、よく考えた方がいいのです！

なぜかというと、宮古島は都会よりも家賃が安いので、マイホームを購入するよりも一生賃貸のほうが、生涯的にはずっと割安になる可能性が大。（長くなるので詳細の説明は割愛）

五十嵐、もと建築設計士なのでリアルに書いちゃうと・・・（読み飛ばしてOK）

木造住宅の寿命は法的には30-80年と言われて
います。そして、必ずと言っていいほど、イン
フラ（水回りなどの設備とか）修理や修繕が必
要になります。住宅メーカーによっては、簡易
な作りだとゴニョゴニョ・・・

宮古島だと潮風と台風とシロアリ被害で、きれ
いなまま、30年も持つかどうかも怪しい・・・

住宅ローンの完済が先か？

住宅の寿命が先か？

どちらが先になるか、微妙なところですよ。

え？残りのローンは子供に？

建物は残ってないのに…？

（ローンという負の遺産相続）

そんなことは考えたくないですね。

というわけで、営業妨害と思いつつ
家族の収益をその場で算出して、マイホーム購
入を阻止したこともあります。

(営業妨害？いえ、お客さまの幸せのため！)



これらを理解した上で、購入を決めるなら全然
OKなのです。知らないまま、言われるがまま
「これさえ変えればなんとかなる！」という根拠
のない理由で購入することが、一番キケンです
からね。

それなのに…よくありがちなのが

「ワクワクするなら、購入しましょう！」

「ビジョンが描けたなら、今がタイミング！」

という、無責任な選択基準を提案する人もいらっしゃいます。

悪くないですよ。言ってることは間違っていないです。私もそういう基準で選択することはあります。でも！なのです。

【人生の選択】を、ワクワクだけで決めるのはあまりにもリスクが大きすぎます。

自分が悩んでいる時って、心のバランスがズレている時でもあります。そんな時の直感とかインスピレーションって、そもそも「自分軸」からズレている可能性が大きいと思いませんか。

私は、現実と感情のバランスを重要視します。

いくら心理のプロの私でも、

感情だけで

非現実的な人生の選択をすることはリスクが高すぎてお勧めできません。

両方のバランスを見て

ワクワクだけで決める→危険すぎる！

将来的な数字も考えてワクワクしたから決める
→OK！

現実を見て、地に足をついた上で、感情と感覚を操れたら、ワンランク上の女性になれること間違いナシです！



あ、、、だいぶ脱線してましたね。汗
心理にとどまらず、お金・美容・ビジネス・転職・引越・スピ等、なんでも答えてしまうのが五十嵐です。笑

ここまで読んでくださったあなたなら、もうお気づきかと思いますが

マイホームを購入したところで
ご主人は急に変わりません！

仮に、急に変わったとしても、
あっという間に元に戻ります。



どうやら【幸せな人生に書き換える選択】の答えは「マイホーム」ではなかったみたいです。
ちなみにですが、

「マイホームを購入すれば夫が変わるはず！」
だけでなく、他のシーンでも似たような考え方はたくさんあります。

あなたのまわりで、このようなセリフを聞いたことはないでしょうか。

「結婚したら、幸せになれるはず！」

「子供ができたら、夫婦関係が良くなるはず」

「2人目ができたら、夫が仕事を頑張ってくれるはず！」

どうでしょう。聞いたことはありません？

「結婚したら」は五十嵐も思っていました。
さらにこのフレーズの前には、共通の言葉が入るのです。なんだかわかりますか。

ヒントはこちらです。

「〇〇になったら▲▲になるはず」の前には…

1. 「もっと幸せになるために」
2. 「今は幸せじゃないけど」

このどちらかが入ります。

答えは…



2番です。

「今は幸せじゃないけど」が入ります。
あなたならきっと、正解でしたよね。

「今は幸せじゃないけど」 結婚したら
「今は幸せじゃないけど」 子供ができたなら
「今は幸せじゃないけど」 マイホームを
購入したら…

そして、もうひとつ。

「〇〇になったら」の後に来る言葉。
それは、、、

「きっと幸せになれるはず！！」



• • • • • !

私が言わずとも、あなたが突っ込んでいると思
いますが、〇〇しただけでは、幸せにはなれま
せん。

それって、
お守りや開運グッズを買ったら…
パワースポットやお祓いに行ったら…
占ってもらったら、カウンセラーになったら…



「きっと幸せになれるはず！！」
と同じレベルだと思いませんか。
(本人に言っても気づかないので注意！)

まあ、私も同じで「カウンセラーになったら幸せになれるはず！」と信じていたのですが、全然関係なかったです。笑

今でも、そう信じてカウンセラーになる人もいると思います。

残念ながら、これらのことでは現実は変わらないのです。なぜなら、、、

心理学の世界では、今の自分の状態にふさわしい現実がやってくると言われていています。

具体的にどういうことなのか説明しますね。

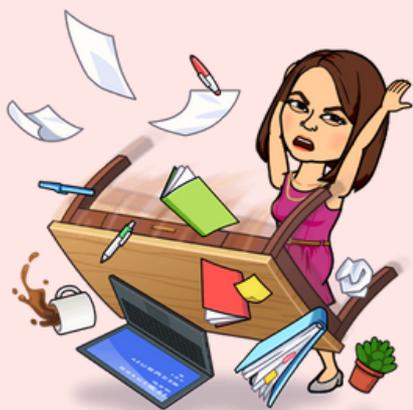
いつもニコニコ、幸せな人

には、幸せなことが舞い込んできますし

いつもイライラ、不幸な人

には、不幸なことがやってきます。

あなたのまわりの人たちはいかがでしょうか。



「え？すでに不幸な私は
救いようがないじゃない！
キーーーーー！怒！！」

いえいえ。ちょっと待ってください。

「不幸な人は、ずっと不幸」
なんて、1mmも言っていません。

幸せになる選択肢は存在します。
人生の流れを変えることはできるのです。

少し話がそれますが
数年前にあった出来事を
例に説明しますね。



観光で、ヨーロッパの聖地に立ち寄った時。
隣で、小柄で白髪の女性の女性が写真を撮って
いらっしやいました。

お互いが日本人だと気づき、その女性から話し
かけてくださったのです。



ここ（聖地）はすごいよ！
私の子供がね、ずっと登校拒否だった
から、小さい頃は毎週ここに通って
お祈りしていたの」

当時はここの近くに住んでいたそうです。
そして、女性の話は続きます。



当時はなかなか学校に行ってくれ
なくて大変だったけど、今は無事に
卒業して、社会人になったの。
全てここ（聖地）のおかげなの。」
（満足そうに聖地を見渡す）



そうだったんですかー！

私は大人の対応をしつつも、心の中は疑問と
矛盾でいっぱいでした。本心では、こう思っ
ていたのです。



五十嵐の本音はこちら。

うーん、あなたが聖地と神様ばかり見ていて、お子さんと向き合わなかったから、お子さんは寂しくて学校に行かなかったのだと思いますよ。。。

そもそも、聖地に何年も通っても子供が学校に行かないなら、聖地に効果がないってことに、どうして気づかなかったんですか？

って、、、喉まで出かけましたがぐっと飲み込みました（ゴックン）←言っちゃダメ！

人は何かに時間やお金をかけた結果、それに成果が出なくても、もったいなくて「合理的な意思決定」ができなくなり、途中でやめられなくなる心理があります。（サンクコスト効果）

話がそれました。汗
何が言いたいかって、、、

なんらかの手段（結婚、出産、マイホーム…）
を使って、人生を変えようとするのはお勧めし
ませんっ！

※幸せな結婚・出産・マイホームは心から祝福します♡

もう、はっきり言っちゃいますが

自分の外側を変えても、
自分の人生は変わりませぬ！！

大切なのは、
自分の中身を **自分で変えること** です。

自分の心を **自分で変えること** です。

はあ、だいぶ刺激が強かったと思うので
ちょっとクールダウンしましょう。



(宮古島に住んでいた時のお気に入りの場所から)

話がそれますが私、前歯の部分矯正にチャレンジしたんです。そうしたら、なんと！

悩みの種だった「傾いていた前歯」が
たった4ヶ月で、真っ直ぐになりました。

「矯正って、こんなに簡単なんだ♪」

話がそれますが私、前歯の部分矯正にチャレンジしたんです。そうしたら、なんと！

悩みの種だった「傾いていた前歯」がたった4ヶ月で、真っ直ぐになりました。

「矯正って、こんなに簡単なんだ♪」

終わったー！もう大丈夫♪と喜んで、矯正を保つために装着する歯のカバー（みたいなもの）をサボっていたら…

たった2日で、前歯が元の位置に傾き始めたのです！以前から薄々気づいていたことですが、この時に痛感しました。

「治すのには、時間がかかるのに
元の状態に戻るのは、すぐなんだ…」

人の体のホメオスタシスを見せつけられた気がして、ゾッとしましたよ。それからは真面目にカバーをつけています。

生体が外的および内的環境の変化を受けても、生理状態などを常に一定範囲内に調整し、恒常性を保つこと。また、その能力。（ホメオスタシス）

余談でしたが、心も同じ性質を持っているので紹介させていただきました。



結婚、出産、マイホーム…さらに、編入・留学・セミナー・起業・移住や引越しとか。

とにかく、変わりたい時。

なんとかして、今を変えたい時。

「今は幸せじゃないけど」でも、

〇〇になったら・・・

〇〇をしたら・・・

〇〇を買ったら・・・

私たちは「幸せになれるはず！！」という期待や幻想を抱いて、得体の知れないことや、突拍子のない行動に出ることがあります。

まさしく、私の宮古島移住がいい例です。
33歳の私はこう考えていました。

「移住したら、人生が変わるはず！」

宮古島に移住したら、結婚できるかも、摂食障害が治るかも、豊かになれるかも…とにかくたっくさんの期待をして出発したのです。

清水の舞台から飛び降りる覚悟で会社を辞め、1人で宮古島に移住してみた結果・・・
どうなったのか？

広くて青い空、青い海、優しい島の人たち、
新鮮な島の食材、水平線に落ちる夕日、プラ
ネタリウムより星が多い空・・・

そりゃー、人生ひっくり返りましたよ！！



・・・と言いたいところですが、
環境が変わっても、身の回りの人間関係や、
私のメンタル面は**なーんにも！**変わりません
でした。泣

まあ、移住したおかげで結婚できて、摂食障害が治って、豊かになれたら、人はみんな宮古島に移住しますよね。笑

それどころか、宮古島で待っていたのは東京でOLの時と**全く同じ悩み**だったのです。

いじめてくる年上のお局、セクハラ上司、20連勤で体調を崩すほどのハードワークなのに安い収入。。。

「役者を雇って、みんなでお芝居してるんですか？」

って聞きたくなるほど、以前と同じ人間関係が展開され、似たようなことで悩み始めたのです。業種も場所も、全部変えたのに、人も違うはずなのに、

東京の職場と全く同じ状況なんて、信じられない！（人間関係の構図が同じすぎて笑えてくるレベル）



まるで、心の本質を突きつけられたような展開でした。

環境や仕事を変えても、
自分の悩みは変わらない。

私は自分の人生を使って、宮古島に移住して
までこれを確認しないと、気が済まなかった
んです。きっと。

「今が幸せじゃない時に」

〇〇になっても・・・

〇〇をしても・・・

〇〇を買っても・・・

悩みは変わらない。。。

とはいえ、世の中には

「〇〇したら変わる！」という、〇〇を教えている人もいるし、お金を払えば特別な力を使って、人生を変えてくれると言う人もいますよね。

それなのに、五十嵐は

「悩みは変わらない」と言っている。

「なぜ、変わらないのですか？」

と思う人もいるかもしれません。



ここで1つずつ、
丁寧に説明していきますね。



【結婚】

劣等感や寂しさ、友達の結婚親兄妹からのプレッシャーが痛くて

「結婚したら、ラクになるはず！」

焦って婚活した女性が、成功して結婚したと
しましょう。最高に幸せな結婚生活が始まる
と思いますか？

次に来るのは、既婚者同士を比べての劣等感
夫にかまってもらえない寂しさ、

「子供はいつ？」と言われるプレッシャー…
結婚前の焦りや不安が、形を変えて襲ってくる
だけではないでしょうか。泣

紙1枚で戸籍を変えることはできても、
自分自身は、簡単に換えられないのです。

【出産】

夫が仕事ばかり。

私のことをかまってく

れない他の女性の影がある…



「子供ができれば、

夫はこっちを向いてくれるはず！」

うーん、これは変わる可能性もありますが
家庭に協力的じゃない男性は、さらに逃げる
こともあります。

子供を使って、夫婦関係を変えようとするの
は…子供がかわいそうですよね。

女性は子供ができたことで、愛する対象ができて、心が満たされる人が多いです♡

出産を期に、産後うつなどで逆にしんどくなってしまう人。あなただけじゃないので、自分を責めないでくださいね。

【マイホーム】

夫が本気で働かない
夫が飲み歩いている
夫の帰りが遅い



「マイホームを購入をすれば、家庭も仕事とも向き合ってくれるはず！」

家族が仲良くなる夢をいっぱい抱いて、
30年ローンに印鑑を押した。。。。

確かに購入してしばらくの間は、ご主人も変わるかもしれませんが。

でもやっぱり…人は元に戻ってしまうのです。泣（前歯の矯正の話を参照）

その後の家計は、考えるのも恐ろしいです。マイホームを買ったら「夫は仕事を頑張ってくれるはず」という期待をしてローンを組むのは危険です。

「変わらない夫」前提で、将来設計をすることから始めることをお勧めします。

【番外編：資格取得・起業】

自分に自信がない。

もっと認められたい。

もっと収入を上げたい。

「自信をつけるために、資格を取る！」



士業なら、可能性はあると思います。

(医師・弁護士・公認会計士など)

でも、このケースで資格取ろうとする人にかぎって、誰も知らないマイナーな資格をとって地味な講座をやろうとするんですよね。

(マンダラなんとか…私も経験あります汗)

結局は資格を取っても、スクールにライセンス料だけ払って、自分の講座は開けないか、集客できないまま終わってしまう方が多いのです。実はこれ、資格をばら撒く側が儲かる仕組みなので気をつけてくださいね。

ここまで読んでくれたあなたは

なんらかの手段（結婚、出産、マイホーム、
起業、資格取得）を使えば、自分を変えられる
と思うのでしょうか。

一時的に変わった気分になれても、
戻ってしまう手段より

「幸せになれたら、戻らない」方法
を知りたいと思いませんか？

前の自分に戻らないために大切なことは

自分の中身を **自分で変えること。**

自分の心を **自分で変えること。**

とは言われても・・・

今まで本やネットを読んで「感謝」とか「自分を認める」とか「愛を伝える」とか、いろいろやってきたけど、ピンとこなかった…という声が聞こえてきます。



知っています。

あなたが真面目なことも、陰でもがいて苦しんだり、人知れず努力をしているということも…

仕事では、自分を犠牲にして部下やスタッフに配慮をしたり、しんどくても1人で抱えこんでいたり。

自分よりも恋人や家族を優先に考えて、お金も堅実に無駄を控えて生活していることも。

それなのに！！

職場で自分だけ理不尽な思いをさせられて
涙したり、パートナーや家族の何気ない一言
に傷つけられたり、収入は思うように上がら
ないし、転職する勇気もない。。。

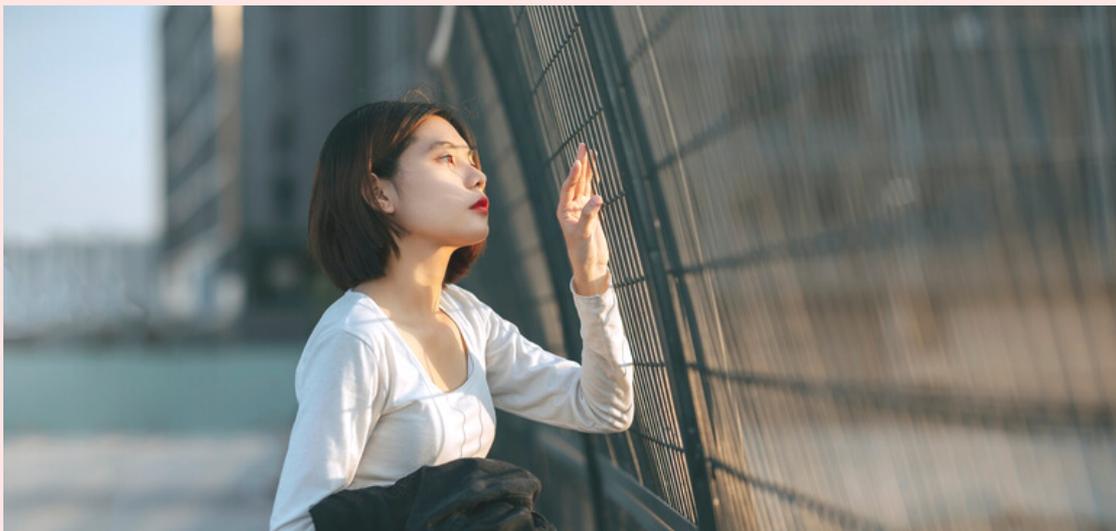
「頑張っても、私はダメだから…」

そんなあなたの努力。

もう報われていいと思うんです。

まわりからは「充実してるよね」「幸せそう
でいいよね」って言われるけど、全然そんな
ことないし、幸せなんかじゃない。

本当は自信がないし、上手くいってない。



こんな自分を変えたい。

変えるにはどうしたらいいんだろう？

自分を変えるために、結婚、出産、マイホーム、占いに開運グッズに神頼み…

いやいや、だから違うんですって！

五十嵐が7000時間以上のセッションを通して
導き出した

たった一つで叶う幸せな人生の書き換え方

自分を変えるためには
今の悩みを抜け出して
幸せになるためには…



自己価値を上げること！！

が1番重要なのです。

とは言っても、そんな話はどこかで聞いたことがあるし、簡単に自己価値を上げられたら、あなたもとっくに変われていますよね。

「自己価値を上げる」ことについて
もっとわかりやすく、具体的に言うと

自分に栄養をあげる

ということです。



栄養と言っても、タンパク質とかビタミンじゃないですよ。そっちに行くと、テーマが変わってしまいますから。笑

例え話からお話しますね。

まずは花壇に咲く一輪のバラの花をイメージしてください。（あなたの好きな花でOK）

バラは土に根を張り、根から水と栄養を吸収し、太陽から光を浴びて、見事な花を咲かせますよね。

もしも、です。

その水が汚れていたら…？
栄養が足りなかったら…？
太陽が足りなかったら…？



美しく咲くはずのバラが枯れてしまうと思いませんか。これ、人間も、同じなんです。

私も、あなたも。

自分への（脳内で）ダメ出し

「私は悪く思われている」というネガティブな思い込み。例えば、

これができてない、あれがイマイチだった
まわりよりダメだ、ほら、また失敗した…
○○になるかもしれない
○○になったらどうしよう…

自分へのダメ出し、ネガティブな言葉…
やめようと思っても止まらない。

まるで塩水や、汚い水のような言葉を、自分
という花に浴びせていないでしょうか。

花をしおれさせてしまうような、悲しい言葉
ばかりを自分に浴びせていないでしょうか。

それが続いては、あなたという花にどんなに
素敵な魅力があっても、咲くことなく枯れて
しまいます。それは悲しすぎるし、もったい
ないですよ。泣

だからといって…

今日だけ、明日だけ、いっきに栄養や水をあげたところで花の色は変わりません。少しずつ、**栄養を与え続けることが大切なのです。**

美しい花を咲かせるためには
コツコツと、だんだんと

自分を満たしてあげることが必要なのです。



あなたは、自分という人生の花を
咲かせられているでしょうか？

まだの人は、自分という人生の花を
咲かせてみたいと思いませんか？

人生がうまくいっていないと感じている人の多くは、自分にダメ出しをしていることに気づいていません。

無意識に、呼吸するように、自分を責めている人が実はたくさん！いらっしやいます。

(呼吸をするようにダメ出ししていると、自分では気づかないのです。私がそうでした。)



せっかくなので、この機会に自分で自分を責めていないか？見直してみませんか。

もし気づかずに自分を責めていたら、それを止めるだけで人間関係や仕事が改善されるかもしれません♪次項のチェックリストの質問に、あなたはいくつ当てはまるでしょうか。

【自分にダメ出しチェックリスト】

- 自分に自信がない
- 仕事のミスや失敗が怖い
- 変化の時に物事が悪い方に進む心配をする
- 頑張っているのに、結果が出にくい
- 陰口を言われていると、すぐに気づく
- 他人から悪く言われたり誤解されたことがある
- 誰かの成功や幸せを「いいな」と思う反面、「自分には無理」と思う
- 男運が悪いと思っている
- 家族の仲が良いとは言えない
- 家族や身近に愚痴やネガティブ発言をする人がいる

もし、1つでも当てはまったら、日頃から自分にダメ出しをしている可能性があります。

あなたという美しい花が
しおれかけているかも
しれません。泣



逆にダメ出しをやめて、自分に水分と栄養を与え続けるとどうなるのか？

お客様の声から紹介しますね。

以前、職場の人間関係について相談させていただいたのですが、なんと私が悩んでいたお相手の方々が急な異動や離職が決まり、ガラリと環境が変わったんです！仕事がとてもやりやすくなりました。

ずっとパートナーがいなかったのですが、優しい彼氏ができました。

五十嵐さんからのアドバイスを受けて、すごく自信が持てるようになりまし、物事が上手くいくイメージや、自分が大切な人達には大切に思われていると感じられるようになりまし(*^^*)



「職場で異例の人事異動！苦手だった人が離れていった」（←多いです）

「取材が来たんです！新規事業のオファーが舞い込んできました！」

「悩みに悩んだ転職に成功して、収入もアップしました！」

「念願のプロポーズをされました！」

「夫が変わった！優しくなった！」

留学・起業・結婚・出産…多くの受講生が自分へのダメ出しを止めていくにつれて、人生の流れが変わっていきます。

そして「無理だと思っていた夢や幸せ」を次々と叶えていらっしやいます！。



それもそのはず。

心理学では、自分に降りかかる「理不尽」や「不運」は、自分の心が考えていることをそのまま現実化していると考えます。（投影）

自分で自分を責めていると、まわりから責められるような悲しい出来事を無意識のうちに、次々と作り上げてしまうし

自分を大切に扱うと、まわりからも大切に扱われ、幸せな出来事がどんどん増えていくのです。

自分自身をどう思うか？
自分をどのように扱うか？



自己価値の大切さについて、だんだんと気づき始めてくれていることと思います。

最近ベランダでハーブや花を育てているのですが、たくさん肥料をあげても長持ちせずに悩んでいました。

肥料が違うのかな…と思って、何種類か試してみても、やっぱり枯れてしまう。

そこで、さらに高価な肥料をあげてみるのですが、それでもダメ・・・うーん。。。

そこでいろいろ調べてみたところ

育たない原因は「土」にありました！！



「土」がふわふわでいい状態でないと、どんなに高価な肥料をあげても意味がないことがわかりました。

栄養のない枯れた「土」に肥料をあげ続けても、疲れた体に栄養ドリンクを注入しているのと同じ。どんなにいい肥料でもムダになってしまうのです。

これ、心も全く一緒なんですよ。

多くの人が、自分に肥料を与え続けている「つもり」になっているんです。泣

一瞬で変われる〇〇メソッドや、テンションの高い自己啓発だったり、稼げるという〇〇コンサル、根拠のないスピリチュアル…

これらをやることで、自分へ肥料をあげている気分にはなれるかもしれません。

それなのに、あなたがまだ美しい花を咲かせられていない…と感じるなら、

まずはベースになる
心の状態＝「土」を
整えることが先決かも
しれません。



話がそれますが、お客様から「引き寄せってどうやるんですか？」とよく聞かれます。

そう、**引寄せも心の状態が整っていることが大前提なのです。**

日々イライラしたり、自信がなかったり、自分を責めている状態では、引き寄せは使いこなせません。

ダメ出しをやめて、心のベースを整え、水分と栄養を与え続けると、ほとんどの方が自然と引き寄せを体験できるようになっています。

「あの時は引き寄せできたけど、今はわからないんです」というご相談も伺いますが、それは一過性のラッキーに近いかなと思います。本当に心のベースが整ったら、日常で引き寄せが普通に起こり始めるからです。

受講生たちの「引き寄せ」の声を少しだけご紹介しますね。

- ・キャンセル待ちが出るほど人気のマンションに、1室だけ空きが出ました！
- ・引越したいと思ったら夫の転勤が決まりました！
- ・新しい出会いが欲しいと思ったら、友達から紹介されました！
- ・ずっと憧れていたホテルに、招待されて泊まることができました！
- ・欲しかったリングが、半額になっていました！
- ・売上が鰻登り！最高額を更新しています！
- ・講座でイメージした理想のパートナーとの結婚が決まりました！最高に幸せです♡

ここでは書ききれないほど、続々と報告が届いています。



私自身、1回目の宮古島移住はまさかの引き寄せ体験でしたし、2回目の移住は意図して引き寄せました。

これは体感なのですが、私と関わった人ってすごい勢いで引寄せ力がアップするんですよね。

以前、ある人から「五十嵐さんの引寄せ力が、相手にうつっているんだよ」と言われたことがあります。

これならどんどん、うつってほしいです♪

もしあなたも、

「この状況から抜け出したい！」

「自分の人生の花を美しく咲かせたい！」

そして、

「引き寄せができるようになりたい！」

と少しでも思っているなら・・・

心のベースを整えて、自分に水分と栄養を与え続けられるようになる。

引き寄せも、一生使える心理学も学べる

【人生の流れを変える】

マインドアッププログラム

がおすすめです。

満席のため、募集を停止していましたが卒業生される方が出たので募集を再開します。

とは言っても試してみないとわからないと思うので、まずは体験講座だけ、お試しいただければと思います。

そうでした！

先ほどお出しした【自分にダメ出しチェックリスト】あなたはとうとうだったのでしょうか？

以前の私は…

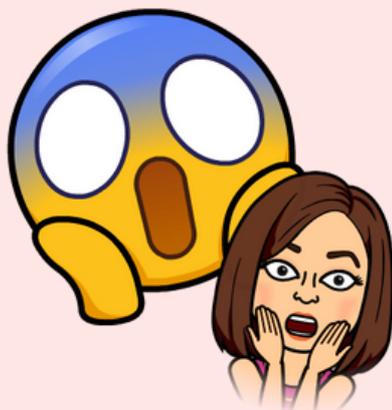
全部当てはまっていました(一一;;

でもね一一。。。全然気づいていなかったんですよ。自分にダメ出ししていたなんて、思ってもみませんでした。

自分は明るくてポジティブ思考、前向きな人間だと思っていましたから。

友達から「かおるちゃんて愚痴が多いよね」と言われるまでは・・・

今ならわかります。それこそが、
私の人生が上手くいかない「最大の原因」だっ
たということが。



無意識に、脳内で自分にダメ出しばかりして
まわりに愚痴ばかり言っていた結果、自分に自
信がなくなり、人のことが羨ましくて、どうせ
自分は無理だと思って、運命すら呪うようにな
っていました。

正直に言うと「今世はもう諦めよう」とすら思
っていたのです。（来世に期待?!）

少し話がそれますが、
大切なことなのでぜひ読んでください。

半年前、私が受講したとある勉強会でのこと。

起業家・経営者・幹部・医療従事者・エグゼクティブ・プロフェッショナルな人が集う中で、どうやら彼らは私のことをこう思っていたみたいです。

「宮古島に移住して、自由に人生を謳歌して夫婦仲も良くて、仕事も充実している五十嵐さん」



←おそらく、このまんまのイメージですね。

ところが、その勉強会の後半。参加者全員のまで、私の過去について、受講生全員の前で話すことになったのですが・・・

五十嵐の「今のイメージ」と、「生い立ち」のギャップに、受講生全員がアゼンとしました。

(引かれたかもしれません。汗)

- ・ 幼小中といじめにあっては誰にも言えず
- ・ 父親から「デブ・ブタ」と言われて自分が嫌いになり
- ・ 妹が嘘をついて私を悪者にし、母親はそれを信じて私を叱る日々
- ・ 経済力がない親を気遣って、高校生からバイト三昧
- ・ どの会社でも、お局から陰湿なイジメをうける
- ・ 摂食障害になるも、父親はギャンブル、妹はニートのため実家に頼れない。
- ・ ほぼ彼氏がなくて、付き合ってもフラれてばかり
- ・ 仕事と資格試験の勉強で終わった20代。しかも全落ち（書ききれないので、ほんの一部です）



まさか、こんな過去を持っていると思わなかったそうです。

心が荒むような過去を持つ私がなぜ、今はこんなに明るく幸せな人生に変えられたのか？

その理由は、、、
結婚でも、移住でも、起業でもなく
神頼みでも、お守りや占いもありません。
(天国の祖母は見守ってくれてるかも)

理由はたったひとつ。

自分へのダメ出しと、
愚痴だらけの日々から卒業
したからです。

私の人生がうまくいかなかったのは
親のせいでも、環境や、仕事のせいでもなく

自分という花に、塩水や
汚い水(言葉)を与え続けていた…

これに気づいてからは、日々の思考パターンを変え、自己価値を上げるワークを始めました。

具体的には、自分へのダメ出しを止めて、自分の味方になる考え方を意識し始めました。

イラッとしても、愚痴ではなく「ここから学べることは？」「これが自分に必要なメッセージだとしたら？」と思うことにしていったのです。

とにかく自分の内側を見つめ、ひとつひとつを丁寧に紐解くように分析、思い込みや被害妄想、自己嫌悪を解放して手放していきました。

実はこれ、以前の私とは逆のやり方です。

転職・引越・結婚・出産・マイホーム…

何かを変えれば、今を変えられる。

この教材を買えば！このコンサルを受ければ！

今度こそ、今度こそ！！

変われるはず！！！！！！

こんなふうに、何か「外側」を変えることに必死になっていました。次から次へと新しいことに手を出しても「自分が思うような結果」が出なかったのは「外側」や「スキル」にばかり目を向けていたからでした。

なりたい自分になるため、理想の自分に近づくために、**本当に見るべきだったのはもっと根本の「内側」のほう。**

心の状態＝「土」を整えて
「いい栄養」と「いい水分」
をたっぷりと与えてあげたら

無理して頑張らなくても、我慢しなくても
あなたの美しい花は、咲かせられるのです。



具体的にどうやるのか？については、1人ひとり必要なテーマが違います。詳しくは体験セミナーでヒアリングして説明しますね。

(体験セミナーの感想の一部をご紹介します)

モヤモヤの正体というか、生きづらさがなんなのかわかっただけで、モヤが晴れました！

聞きたいこと、困っていることを私の状況に合わせて分かりやすく詳しく話してもらえて、すごく良かったです！

愛も仕事も引き寄せて

ワンランク上の自分になる

【人生の流れを変える】

マインドアッププログラム

体験セミナー



自信がない 報われない・・・わかってもらえなくても大丈夫！

愛も仕事も引き寄せて

ワンランク上の自立女子になる

Mind up program

マインドアッププログラム

通常のセッションは¥25,000（税込）ですが
このEbookを読んでもくださった方限定で！！
¥3,000（税込）体験セミナーとしてご案内させていただきます。個別の相談もできます。

お申し込みはこちらをクリック

※体験セミナーは1人1回までです。
特典価格はダウンロードから3日以内です。

- ・頑張ってるのに、真面目に生きているのに自分だけうまくいかない
- ・とにかく、自分に自信がない。人目が気になる
- ・「変わりたい！」という気持ちはあるけど、もう何から手をつければいいかわからない
- ・カウンセリング・コーチング・コンサルを受けてきたけど思うような変化がなかった…
- ・スピリチュアルや占いが好きだけど、変われない

頑張ってきたあなただからこそ

人生の流れを変える

ことを諦めないでほしいと思っています。



正直な話、五十嵐は7000時間以上のセッション経験から、1回のセッションだけで「変わった気分」になってもらうことはできます。これで解決した！と錯覚する人も多いです。

でも長い目で見ると、それだけで終わりにして、元の状態に戻ってしまう人たちがもったいなさすぎる！と出てきたのです。

本気で「変わりたい」と思う人にとのために試行錯誤し、このプログラムを構築してきました。

今日も受講生から続々と質問・変化・喜びのLINEが来ています。そして一人ひとりのメッセージに全力で回答・アドバイスしています。

まわりの話を聞くと、どうやらここまでお客様と深く関わる講座ってないらしいです(^^;;

これだけの中身の濃さがあるからこそ、お客様との信頼関係が深まり、無意識レベルでつながってアドバイスができるのも確かです。

(今日も受講生さんから、嬉しい報告をいただきました)

前回のアドバイスで自分の価値を受け取ってから、仕事の業績が鰻登りです！気分が落ち込みそうになっても、教えてもらったことを思い出して頑張っています。五十嵐先生のプログラム最高です！

今日もありがとうございました！

かおるさんとお話していると、何でも大丈夫な気持ちになります。幅広い知識をお持ちなのでどんな相談にも答えてくださって本当心強いです！

人数が増えてきたので、今後はグループでの開催になるかもしれません。個人でしっかり関わられるのは、あと数ヶ月です。

自信がない 報われない・・・わかってもらえなくても大丈夫！

愛も仕事も引き寄せて

ワンランク上の自立女子になる

Mind up program

マインドアッププログラム

愛も仕事も引き寄せて

ワンランク上の自分になる

【人生の流れを変える】

マインドアッププログラム

体験セミナー

¥25,000（税込）のところ読者様限定で

¥3,000（税込）でご案内いたします！！

[お申し込みはこちらをクリック](#)

※体験セミナーは1人1回までです。

特典価格はダウンロードから3日以内です。

ただ偶然が発生するのを待つのではなく、意図的に生み出せるよう積極的に行動することが大切である。

（スタンフォード大学ジョン・D・クランボルツ教授
ブランド・ハップンスタンス理論より）

あなたは、このチャンスをどう活かしますか？



お申し込みはこちらをクリック

自信がない 報われない...
わかってもらえなくても大丈夫！

愛も仕事も引き寄せて

ワンランク上の自立女子になる

Mind up program
マインドアッププログラム

「変わりたい！」 あなたとお話できるのを
楽しみにしています！ 五十嵐かおる