

今までの自分を脱ぎ捨てたいあなたへ

# 自分の人生を 取り戻した

5人の

# 1ヶ月物語

喜びの声続出！

トールスマスター・プログラム主宰  
やぶざき恵子

「1ヶ月で、本来の自分として  
生まれ変わりました！！」

「20年かけても踏み出せなかった  
起業への第一歩を踏み出しました！」



好きな事を仕事にしたいと思って  
資格をとったけど、一歩踏み出せない

子供が手を離れたから、  
自分の**人生の仕事**を見つけない。

ブログやSNSで発信すると、友達に何か  
言われそうで発信できない。

このまま人生終わるのかな・・・そんなの嫌!!  
なんかやりたいのに、毎日が過ぎていく

なんで行動できないんだろう？  
どうやればいいのか？

と考えるばかりで



# 行動できない・・・

そんな方へ

**1ヶ月で**自分の人生を取り戻した  
5人の物語は何を語ってくれるのでしょうか?!

たった  
1分  
で

不安が自信に変わり

自分軸ができる！

# トータルマスタープログラム 体験セミナー

あなたが行動できなかった原因がわかり  
行動できるようになる独自メソッドが手に入る！



ブレブレだった自分に  
軸が通ったのが  
わかります。



通常15,000円のところ、

先着10名様、無料でご招待します！！

最新の空き日程と詳細は

こちらをクリック！！

[https://burenaijibun.com/?page\\_id=35?pdf202007](https://burenaijibun.com/?page_id=35?pdf202007)

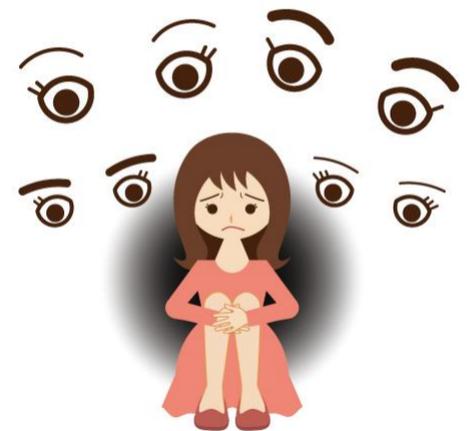
©copyright 2020 Keiko Yabuzaki All rights reserved.



はじめまして。わたしが  
1日3分のゆる～い動きで  
不安が**自信**に変わり  
**自分軸**ができる  
トールスマスタープログラム  
主宰 やぶざき恵子です。

突然ですが、下の不安度チェックテストを  
やってみて下さい。

- 人の目が気になる
- 自分の意見を言えない
- 考えすぎて行動できない
- 未来に対する不安がある
- 正解を求めてしまう
- 嫌だった過去を思い出してしまう
- 人の都合を優先してしまう
- 自分に自信がない
- 何かを始めても続けられない
- 人がどう反応するか気になる



いくつ  がつきましたか？

前ページのチェックが  
**8個**以上ついた方が**0個**になった

という話を聞いたら信じますか？



この「1ヶ月物語」では、  
実際に不安や考え過ぎでグルグルしてしまう…がなくなり、

**5**人の「**人生が変わった!!!**」という  
感動の物語をまとめました。

行き詰りを感じている毎日  
なんとなく満足していない感じ…

から抜け出して、

**自分らしく  
自分軸で  
豊かに**



生きていける**可能性を発見**できるでしょう

# Episode 1

## 1ヶ月で別人に!?



20年かけても踏み出せなかった起業への第一歩。本当に自分がやりたいことに向けて一歩を踏み出しました。

20年かけても踏み出せなかった起業への  
第一歩。イライラが3週間で心が穏やか  
になり、本当に自分がやりたいことに向  
けて一歩を踏み出しました。

職業 花店マネージャー  
本名 M.Y さん

年齢 50代

住んでいる地域 広島県



## 毎日イライラ!考えすぎてグルグル!!

毎日、目の前のことに振り回されてイライラ。  
職場でも家庭でも**ちょっとしたことでイライラ**し  
てしまい、ストレスを感じていました。

新しい事を習っても毎日疲れて帰ったらボタン  
キューの毎日で、全然活かせていなくて、

「**一体、自分がどうしたいんだろう?**」って考  
えて凹んでいました。

ああすればいいのに、こうすればいいのに、っ  
て思うのに、体が動かずまたイライラ。20年前  
に「起業します!」って言って会社をやめたの  
に、今は雇われの花屋の店長をしてるんです。

あの頃は勢いはあったのですが、**グルグル考え  
て行動に移せなくなっ**てしまっていました。

# なぜ今までは20年かけても解決できなかったのか？

トーラスマスタープログラムをどちらで知りましたか？

以前にメルマガを登録していたので、そちらからメールがとどいたので。

トーラスマスタープログラムの申込を決めた理由は？

病院の事務の仕事をやめ、起業すると意気揚々だったのに、それを実行に移さない私をみて家族がいろいろ突っ込んできては答えられない自分が嫌で、忙しさにかまけて見ないふりをしていました。

でも、トーラスの動きを体験したら、**考え過ぎなくなっている自分に気づきました。**

恵子さんのこのメソッドにどっぷり浸かれば変われると思い、投資の話も出ていた頃だったので、**自分への投資をして収入を10倍にしよう!!**と思って申込ました。

どうして  
このプログラムで  
解決できたのか？



**続けられなかったことが続けられるように！**

これを**やろうと決めても続かない**ことが多く  
毎日のワークが続くか心配でした。  
日々、恵子さんとやり取りすることで  
**自分の感情に気づける**ようになってきました。  
さらに、グループセッションで、同期の方の  
様子を聞いたり、自分が話したりすることでさら  
さらに気づきが深くなり、毎日やっているワーク  
の意味が理解でき、**続けることができました。**

**苦勞したことはなかったですか？**

職場ではイライラしなくなって、**穏やかに過ご  
せるようになった**のに、家では家族にイライラ  
してる自分をまだまだだなぁと思いましたが、  
今では、家でも実家でも穏やかでいられます。  
自分がやりたい事が分かってきて、たくさん出  
てきたので最初は焦りましたが、**淡々とできる  
ようになりました。**

2週間でやる気スイッチも入りやすくなり3週間後にはむくみもとれてお肌の調子もよくなってきました。



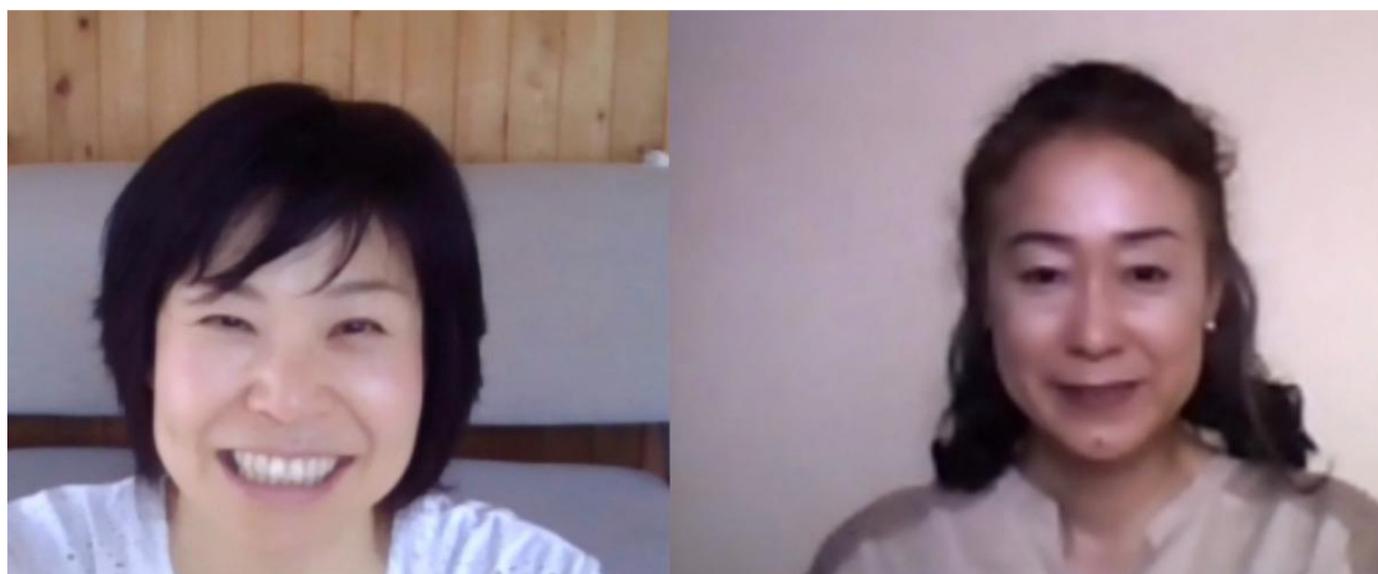
## After（どう変われましたか？）

ワークを始めて**1週間後**には、自分の**感情に気づける**ようになっていました。職場で日々イライラしてたのに、**全然イライラしなくなったんです**。

**2週間後**には、**世界が変わり始めました**。意識を持つところも変わり、やる気スイッチも入りやすくなりました。いつもの風景、いつもの生活が**幸せだと感じられる**ようになりました。

**3週間後**今までの記録を振り返ってみたら、私って病んでだなあと感じました。ここから抜け出しかったんだなあ、どんだけ悩んでたと振り返れました。むくみもとれて、血流もいいのか**お肌の調子もよくなって**、ファンデーションのノリがよくなっているのに気づきました。

**1ヶ月でイライラしてた自分が穏やかにになり、毎日が楽しいです。**  
さらに、これからどんな風に変化していくか楽しみです。



**職場でも家でも穏やかに自分軸でいます**

**1ヶ月**経った頃には、本当に毎日穏やかに過ごせるようになり、思考が変化することで**こんな楽な気持ちになれるのか!!**と喜びを感じました。

**家の中も片付き**、家族がイラッとしていたり、八つ当たりしてきても、**スルッと流せる**自分がいました。まさに**自分軸**ですよね!!

職場でハプニングがあっても、「はい、はい」と軽く対応しているし、自分が**冷静で居られる**から周りも落ち着いてきました。まさに、**世界が変わった**感じですよ。

**たった1ヶ月で別人になりましたー!!**

# Episode 2

思い描いた人生  
のスタート!!



40年以上続いた反応パターン  
気づいて、気持ちも体も楽に  
なって、どんどん動けるよう  
になっています。

小学生の頃からの自分の反応パターンに気づき、書き換えることで、他人軸ではなく、自分軸で快適に動けるようになり仕事にも超集中しています。

職業 会社員  
本名 H.Sさん  
年齢 50代  
住んでいる地域 静岡県



## 周りに流されて脳がフリーズする時も

自分の思惑通りにいかない時、環境に**自分の感情が流される自分が嫌**でした。まさに**他人軸**でしたね。

そんな時、あたふたしている自分がいて、何を言っているだろう？自分の**脳がフリーズ**してしまうのをなんとかしたいと思っていました。あと、自分がやったことで相手に迷惑をかけたんじゃないか？満足感が下がったのではないかと**グルグル考えてしまう**ことがあって、考えるのが面倒くさいと思ってしまい、モヤモヤすることがありましたが、どうしたらいいかわからず、**スッキリしないのを何とかしたかった**です。

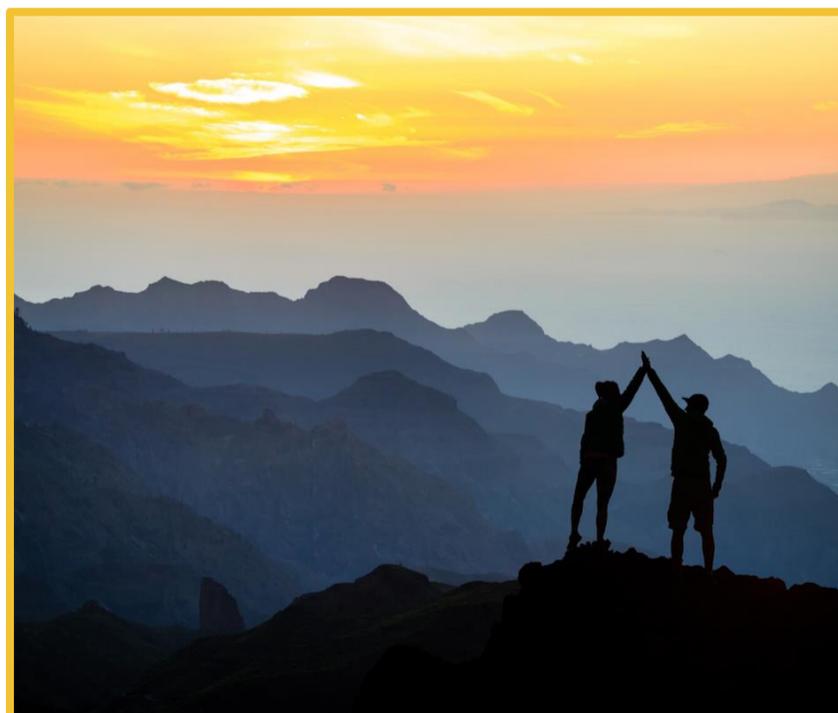
# なぜ今までは40年以上気づくことができなかつたのか？

トーラスマスタープログラムをどちらで知りましたか？

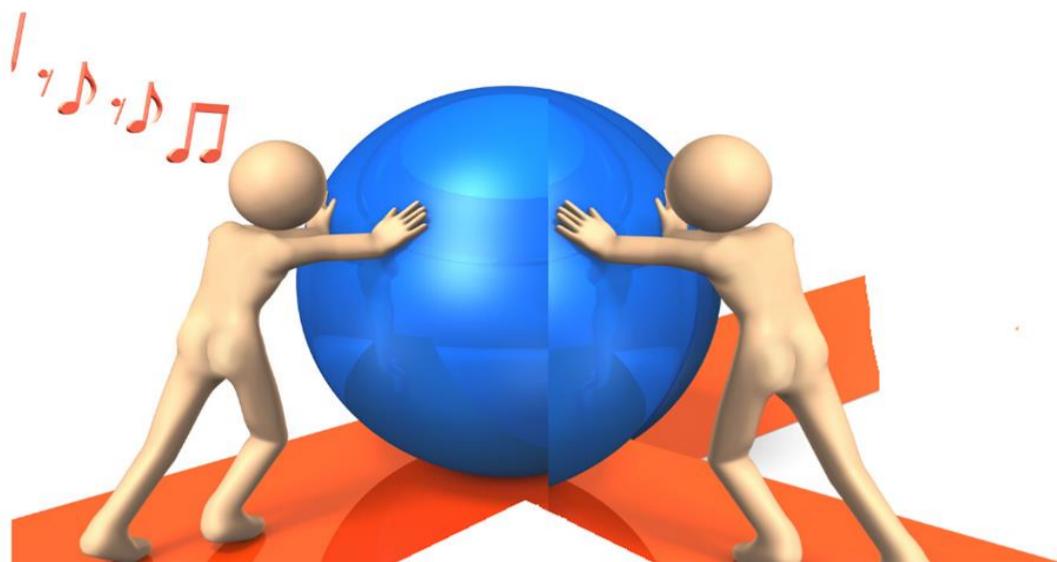
Facebookの投稿を見て知りました。

トーラスマスタープログラムの申込を決めた理由は？

いろんな学びをして、以前とはすごく変わってきたので、**更に先の世界を見てみたい**、このプログラムなら見えるかもしれない、と思ったからです。



どうして  
このプログラムで  
解決できたのか？



恵子さんとやり取りすることで、1人では気づけないことに気づくようになりました。

自分1人では気づかないことも、毎日ワークをして、恵子さんとやり取りすることで、今まででは**気づけなかったことに気づくようになり**ました。まるで大玉転がしを一緒に転がしてもらっている感じです。

止まっていた私の**人生が、転がり始めた**ような感覚です。これからも、どんどん進みそうを楽しみます。

苦労したことはなかったですか？

今まで見ないでいたことが見えてくるようになって、気づけていなかった事に落ち込みました。ずーんと落ちましたが、ワークをすることで**自分で戻ることができました**。

仕事にも超集中  
していて、時間が  
あっという間です。



**自分をアップデートしたみたいです。**

人にモノを頼むことができるようになりました。頼み事をすることはいけない、と思い込んでいました。相手に迷惑がかかるんじゃないか？と**先を先を考えてしまっていたことに気づ**きました。

でも、本当は自分の内側にその原因があって、その**原因に気づくことができた**ことで、自然に素直に自分らしく居られるようになりました。有給を取ることに罪悪感を感じなくなりました!!

「そんなこと考えてもどうにもならないから、聞けばいいじゃん。」って、以前の私に軽く言ってあげられる自分になりましたね。

**グルグル考えて**、自分で自分を枠にはめて窮屈さを感じていたことに気づき、今まで持っていた**価値観が塗り替えられました**。自分を**アップデート**したみたいな感じですよ。

仕事にも超集中して時間があっという間です。

# 1ヶ月で、人生が自分の思い描いたように動きだしている感じ



## 今までとは別の回路を手に入れたみたい

これをやっていなかったら、気づかずに同じところをグルグル回って**スパイラルから抜け出せなかった**と思います。

今は、グルグルしていた思考回路とは、**別の思考パターンを手に入れた**みたいです。それに気づくと気持ちも体も楽になって、**どんどん動ける**ようになっています。エネルギー効率が上がっている気がします。**周りもあまり気にならなくなってきました。**

**たったの1ヶ月で、人生が思い描いたように動き始めました。**動いていけば色々なものを手に入れられる!って思えます。

# Episode 3

1ヶ月で  
生まれ変わった!?



1ヶ月で、やっと殻をやぶって  
孵化した感じですか。本来の自  
分として、この世に生まれた。  
そんな感じですか。

30年以上の母親との確執がなくなり、今ではありえないほどの心地よい関係になっています。自分の叶えたい未来に向かって日々ブレずに行動できています。

職業 会社員  
本名 やまだ まいさん  
年齢 30代  
住んでいる地域 静岡県



学んでいても実践できていなかった。

自分の内観をしていくなかで、**自分の軸を持ちたい**がテーマでした。

自分軸を持つ方法は学んでいたもので、自分でもできるつもりになっていました。

でも、何かあると**ブレてしまったり**、**前に進めなくなってしまう**ことがありました。心と体の健康法を知っていても、ブレることがあるのが、乗り越えなきやいけない**自分のテーマ**でした。

**自分の本質を知って**いたら、人のせいにしなくて済むし、**日々幸せでいられる**だろうなあって思ってプログラムに参加することにしました。

# なぜ学んでも、学んでも、思うとおりに人に伝えられなかったのか？

トーラスマスタープログラムをどちらで知りましたか？

Facebookの投稿を見て知りました。

トーラスマスタープログラムの申込を決めた理由は？

自分が学んでよかった事を伝えたいのに、伝えられないでいました。私はそれで変わったから伝えたいのに、否定されることに免疫がなく、**否定される**と自分がやっていることは間違いなのかなって**不安になって、立ち止まって**しまうところがありました。

自分に軸を持っていたら、伝えたい事を**自信を持って、自分の言葉で**伝えられると思ったのが参加の決め手でした。もっと言えば、世の中がこういう状況の中で周りに押し流されない軸を持つべき!!っていうのもあり、ジャストミートのプログラムでした。

どうして  
このプログラムで  
解決できたのか？



日々のワークの中で未来の自分が問いかけてきてくれるようになりました。

**二週目**くらいで未来の自分が問いかけてきてくれるようになり、**三週目**くらいには不思議と**どんな事にも動じなく**なりました！

そして、好奇心とか冒険心が以前よりも強く感じられるようになりました。

**30年以上テーマ**だった**母親に対する向き合い方**が、**たったの三週間**で、今までとは**劇的に変わった**事に自分でもびっくりしました！

苦勞したことはなかったですか？

へこまない訳ではないけど、感情を流しきったら、それが結果だということが受け止められると、勝手に乗り越えていました。

自分の中のスピード感が速くなって、とても嬉しくてワクワクしています。



行動力が更にアップしたことで、根拠のない自信が湧いてきています。

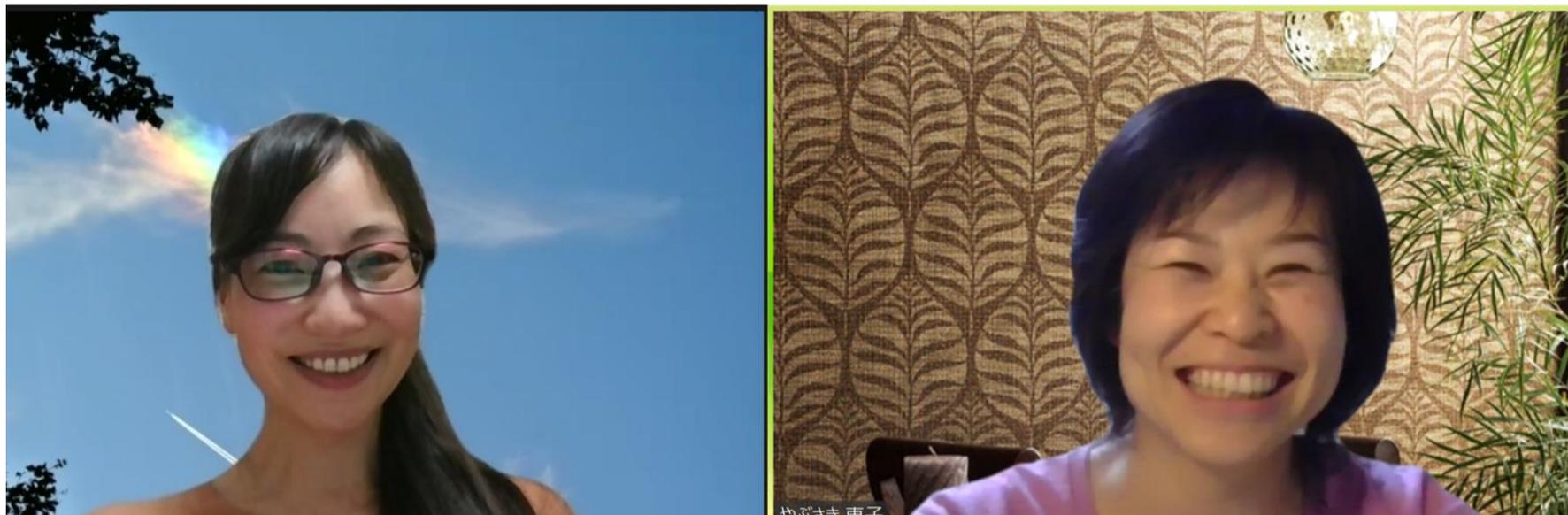
自分の**スピード感が速くなる**イメージが明確になってきた事が、とても嬉しくてワクワクしています。

今まで、周りの人に「行動力あるよねー」とか言われても、自分ではいまいちピンっと来ていませんでした。自分で納得できるほどやってないんだから、ということに気づきました。

だから、それまでは「そんな事ないよ」って否定していたのを、「でしょ〜？楽しくて仕方ないー」にさらっと言えるようになりました。

行動を積みかさねることで、**根拠のない自信**が湧いてくるようになりました。それまで不安があっって言えなかった事も、気づくと根拠のない**自信が勝って**、自分の言葉で言いたい事を言っている自分がいました。

**1ヶ月で、本来の自分として生まれ変わりました。これからは自分の本質を生きていけそうです。**



**自信をもって自分の言葉で話しています**

**一ヶ月で**、やっと殻をやぶって孵化した感じですか。**本来の自分として**、自分の本質も知りつつ、体験もしつつ、痛みも知ってる、飛び出す怖さも知っている。それを知ったうえでこの世に生まれた。そんな感じです。

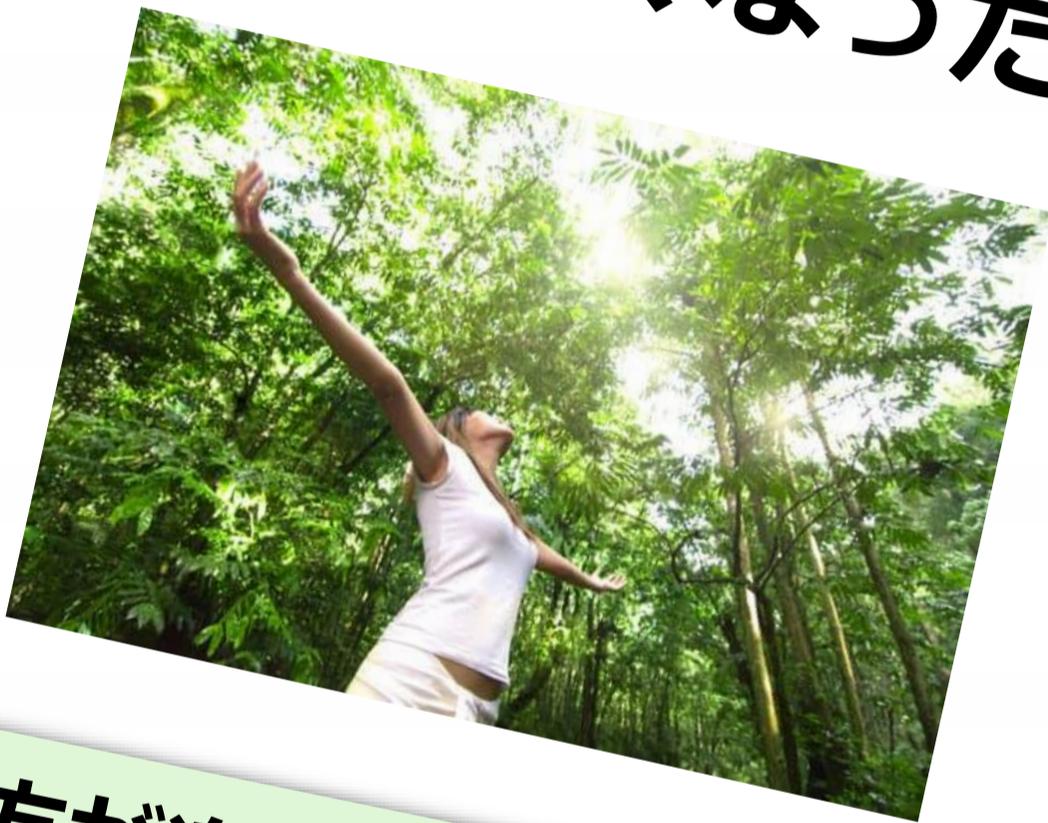
このプログラムをやっていなかったら、今までと**同じことを繰り返していた**と思います。

中途半端に人から聞いた言葉でしゃべって、納得できないままだったと思います。目標だった「**自信をもって、自分の言葉で伝えたい事が伝えられるようになる**」が**叶いました**。

「自分の本質を生きていく」は、まだまだこれからです。

# Episode 4

**1ヶ月で  
不安がなくなった!!**



**生き方が楽になりました。  
自分の軸ができ、今までの全  
部が繋がった感じです。**

空気が読めなくて、コミュニケーションが上手くできない自分が嫌でしたが、とても楽に生きられるようになり、自分の言葉を実践できる軸ができて前に向かって進んでいます。

職業 介護職  
本名 M.Sさん  
年齢 50代  
住んでいる地域 静岡県



## コミュニケーションが上手くできなかった

空気が読めなくて、自分が言いたい事を言ってしまう**自分が嫌**でした。人に何かを言われると「でもね、私は」って言い返したくなくなってしまう自分。自分の言いたいことは言うのに、人の話は聞いていない自分がいるのもわかっていました。

**コミュニケーションが上手くできない**のがいつも悩みで、我を通していているようで、「これじゃダメだな自分」って、いつも自分を責めて、**自分に自信が持てません**でした。

資格をとって、周りの人はどんどん活動するのに、**考え過ぎて動けない自分にモヤモヤ**していました。

# いろいろ学んでも、人の目を気にして伝えられなかった自分を変えたい!!

トーラスマスタープログラムをどちらで知りましたか？

Facebookの投稿を見て知りました。

トーラスマスタープログラムの申込を決めた理由は？

いろいろ学んできて、変わってきたのは確かだけれど、この先ももっと前に進みたいし、人と比べることで**不安になっている自分を変えたい**、**人の目を気にせずに動ける自分になりたい**という思いがありました。

体験会で**トーラスの動きをした時**に、自分の中の変化に気づきました。この感覚は、今までにない体験でしたし、自分の**可能性を感じる衝撃的瞬間**でした。あの時の自分の体感をきっかけに、**自分軸**という言葉にかけてみたくなり、このプログラムを受講することに決めました。

どうして  
このプログラムで  
解決できたのか？



私、こういうところを勘違いしていたんだと  
一つ一つわかっていきました。

日々の恵子さんとのやり取りで、自分のやっていることに**意識できる**ようになり、**周りが見える**ようになりました。

**苦勞したことはなかったですか？**

自分を変えたいという前提があったのに、自分の中にある**こだわりと向き合う**のは、苦しかったです。でも、この苦しみの先には何があるはず！それを知りたかったので、この苦しみは必要かなと思えました。

しかし、**変われない自分と戦ってる**私に恵子さんは「素直に文字にしてみるといいよ」とアドバイス下さり、大人気なくそのまま心の内を文字にして送信すると、恵子さんは見捨てずに色々な言葉で返してくれるので**本当に励みになりました。**

時に問いかけが苦しくなりましたが、違う自分を感じることはできたときには**視界が開けた**気がしました。

ヘレンケラーみたいに  
「これは水だ」って繋  
がって、すごくスッキ  
リしています。



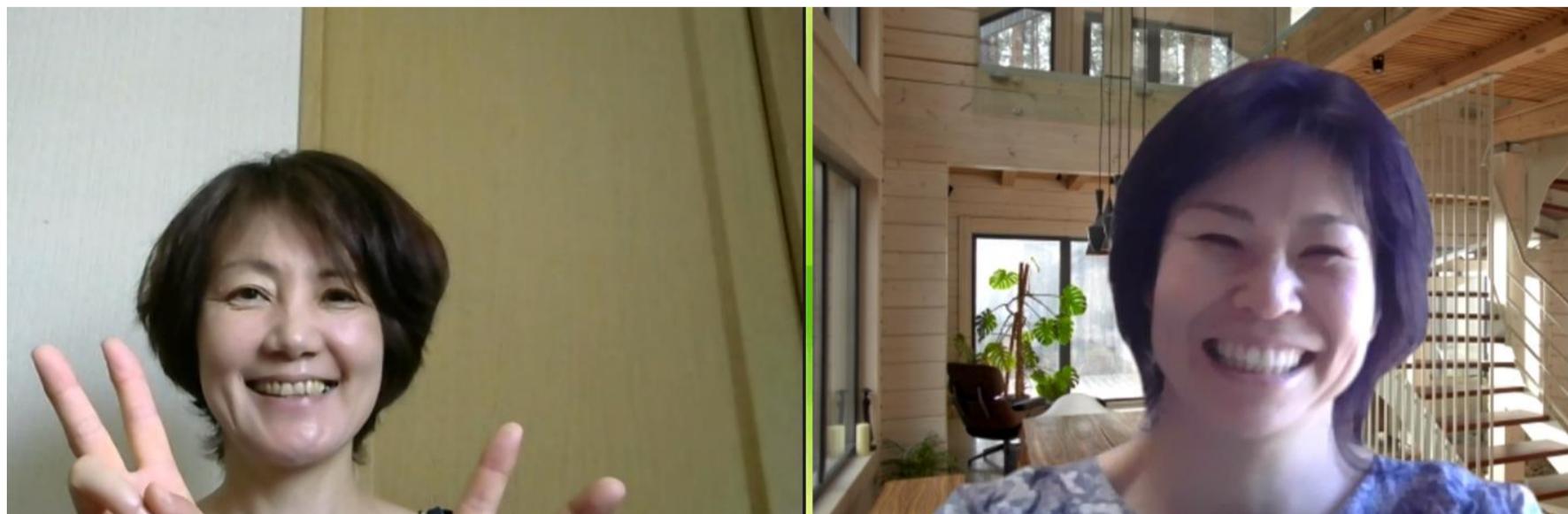
インプットしてきたことが繋がって、  
言葉の活用の仕方がわかりました。

ヘレンケラーみたいに「これは水だ」って繋がりました。それまでの私は、ヘレンケラーと同じで、**何も見えてなくて、聞こえてなかった**ことがわかりました。

見えてるのに見ていない 聞こえるのに聞いていない。ただ、気持が溢れて、わあ〜っと暴れ出してしまおう。そんな状態だったとわかって、**本当にスッキリ**しました。

いろいろ学んだり、恵子さんが根気強くメッセージを送ってくれたことで、自分の中に必要な言葉がストックされてきたんだ、と今はわかります。インプットしていたけど、その**活用の仕方がわかっていなかっただけ**で、今はそれを活用できる自分になっています。**全部が繋がってきました**。すごく、スッキリしました!!

**1ヶ月経って、生き方が楽になりました。**  
**今までの全部が繋がった感じです。**



**自分の言葉を実践する軸ができました。**

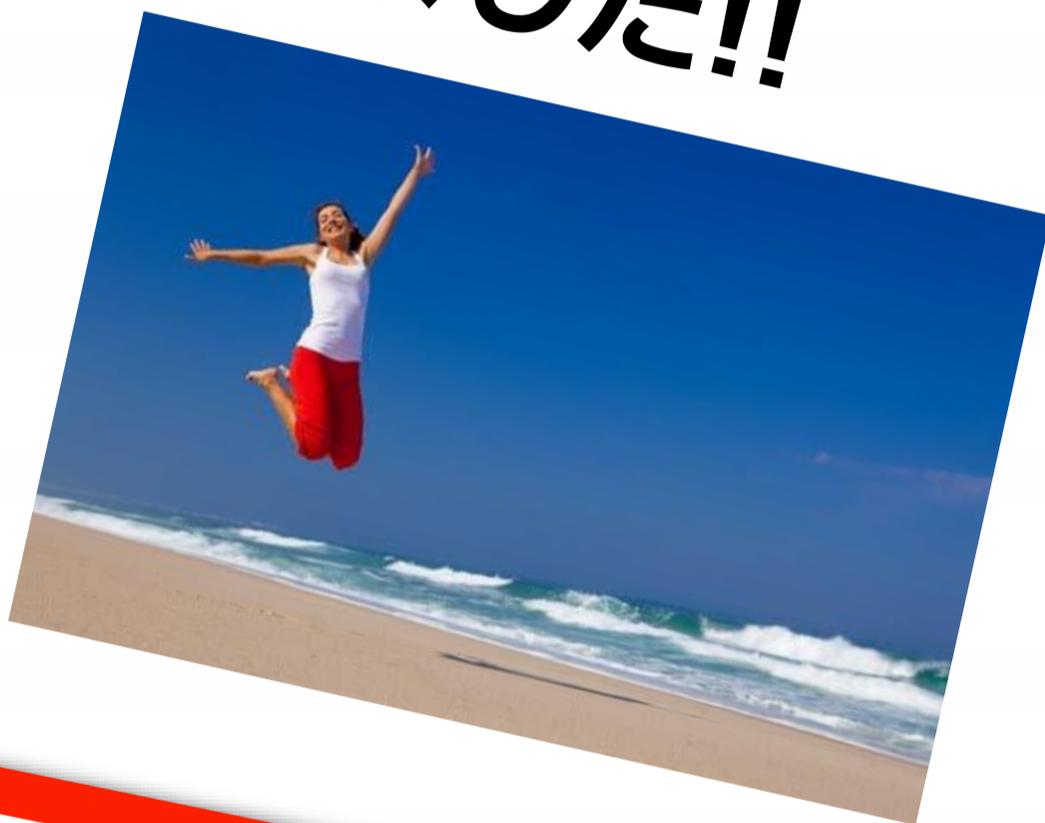
今、**生き方が楽!! 日常が楽**です。何やっても**不安ではない日々を過ご**しています。

他人を変えようとしていた自分。今は他人を変えようとしなから、余分な言動をしなくなりました。自分で自分を苦しめていました。「他人は変えられない」がやっと理解できた感じです。

誰かに答えを求めるじゃなくて、自分の言葉を実践していける、**軸ができました**。理屈ではわかっていただけ、**実践している**ことに気が付きました。「そういうことか!」って、今までの恵子さんのメッセージが**全部繋がって、感動**している自分がいます。光がシャーっと差し込んでいる所に向かっている感じです。

# Episode 5

自分を大切にすることができるようになりました!!



2ヶ月でなりたい自分に向かって一歩一歩進んでいる感じがです。収入も上がりました。

不安を感じて動けなくなっていた私が、不安で動けなくなることがなくなり、なりたい自分に向かって一歩一歩進んでいる感じがします。気づいたら収入も上がっていました。

職業 ダイエット整体師  
本名 村松 美衣 さん

年齢 30代  
住んでいる地域 静岡県



## 嫌な事があると何日もひきずっていました

みんなどんなことやってるんだろう、が**気になって**、自分のことに**集中できなかつたり**、人間関係でも「嫌だな」って思ったら**何日間もひきずって**、**動けなく**なっていました。

嫌なことがあったり、落ち込むとお布団の中でゴロゴロして一日過ごす、みたいのがあって、**長いトンネルの中**にいるようでした。

今までいろいろな勉強してきたのに、**これ以上変わりたいなんて欲張りなのか**も?とも思ったけど、自分にしかできないことをして、**自信をもって進んでいきたい**とっていました。

自分は不安で動けなくなるので、不安との向き合い方を知って、気持ちよく思う未来に向かって進みたい!!

トラスマスタープログラムをどちらで知りましたか？

Facebookの投稿を見て知りました。

トラスマスタープログラムの申込を決めた理由は？

今後どう生きていきたいか?って目が向いた時に、このままじゃなくて、**もっと変わりたい**って思ったんです。

自分は**不安をものすごく感じる**んだ、それで**動けなくなるんだ**ということに気づいていたので**不安との向き合い方を知りたい**と思って、体験会に参加しました。

自分が動けなくなっている理由である不安が変わったら、自分が気持ちよく、**思う未来に向かって進める**んじゃないかと思ったので、プログラムに参加することに決めました。

どうして  
このプログラムで  
解決できたのか？



1人じゃなくて、毎日のワークとグループセッション、個人セッションで話すことで気づけたからだと思います。

毎日何かを**続けることが苦手**な私が、日々のワークをして恵子さんに報告することで、毎日ちよつとずつ**スッキリする感じを味わって**、その時の自分となりたい自分を確認することができたからだと思います。

**苦勞したことはなかったですか？**

途中10日間くらい、停滞している時があったけど、ちょうどいいタイミングでグループセッションと個別セッションがあったので、そこで抜けた感じがします。

**1人で考えてるだけじゃなくて**、グループのみんなに話をする事、恵子さんと話すことで、「本当はこうなりたいんだ」ということがわかっていったので、**自分を大切にすることができ**るようになりました。

不安で動けなくなると  
いうことがなくなりました。



不安との付き合い方がわかってきて、  
自分を大切にすることができるようになりました。

今までだったら、落ち込んだら次の週は動かないのが当たり前でした。

「ああなりたい、こうなりたい」**自分の思う未来すら明確じゃなく**て、**不安で動けなくなっ**ていたけど、**不安との付き合い方がわかって**きて、「私は、こうなりたい」がわかってきました。

それまでのように**不安で動けないというの**が**なくなりました**ね!!

なりたい方向が見えてきたので、何かあっても「どうしたいんですか?あなたは」って自分に質問ができるようになったし、「私はあっちに向かいたいんです。」と**自分を大切に**することができるようになりました。

**2ヶ月でなりたい  
自分に向かって一  
歩一歩進んでいる  
感じ**です。目標に  
していた収入も気  
づいたら越えてい  
ました。



## なりたい自分に向かって一歩一歩

今までは、休養ってというと、布団でゴロゴロしたり、食べたりすることだったけど、今それをしてもなんかスッキリしないんです。ゴロゴロ寝てても疲れちゃうんです。

行動にうつすまでが勇気がいるとか、やっても変わらないとか、そんなのやりたくないっていうのが強くて、**思考に流されて**いました。

今まで、回り道をしてもいつかいくだろう、くらいに思って、**アップダウンが大きくて疲れて**いました。

でも今は、ゆっくりでもいいから、そっちにいくんだ、向かっているんだって、実感できます。**なりたい自分に一歩一歩進んでいる**感じがします。目標にしていた**収入も気が付いたら越えて**いました。



えーっ  
何、それ!?  
なんでそんなに  
人生変わっちゃうの?!

そうなんです。では  
トーラスマスター  
プログラムについて  
お話しますね。



マンガでわかるトーラスマスタープログラム

オンラインで誰でも簡単使えて、  
しっかりと身につく  
トーラスマスタープログラム!

3つの  
ステップで  
4ヶ月で  
自分軸が  
つくれる!

カラダと  
アタマを  
繋げる

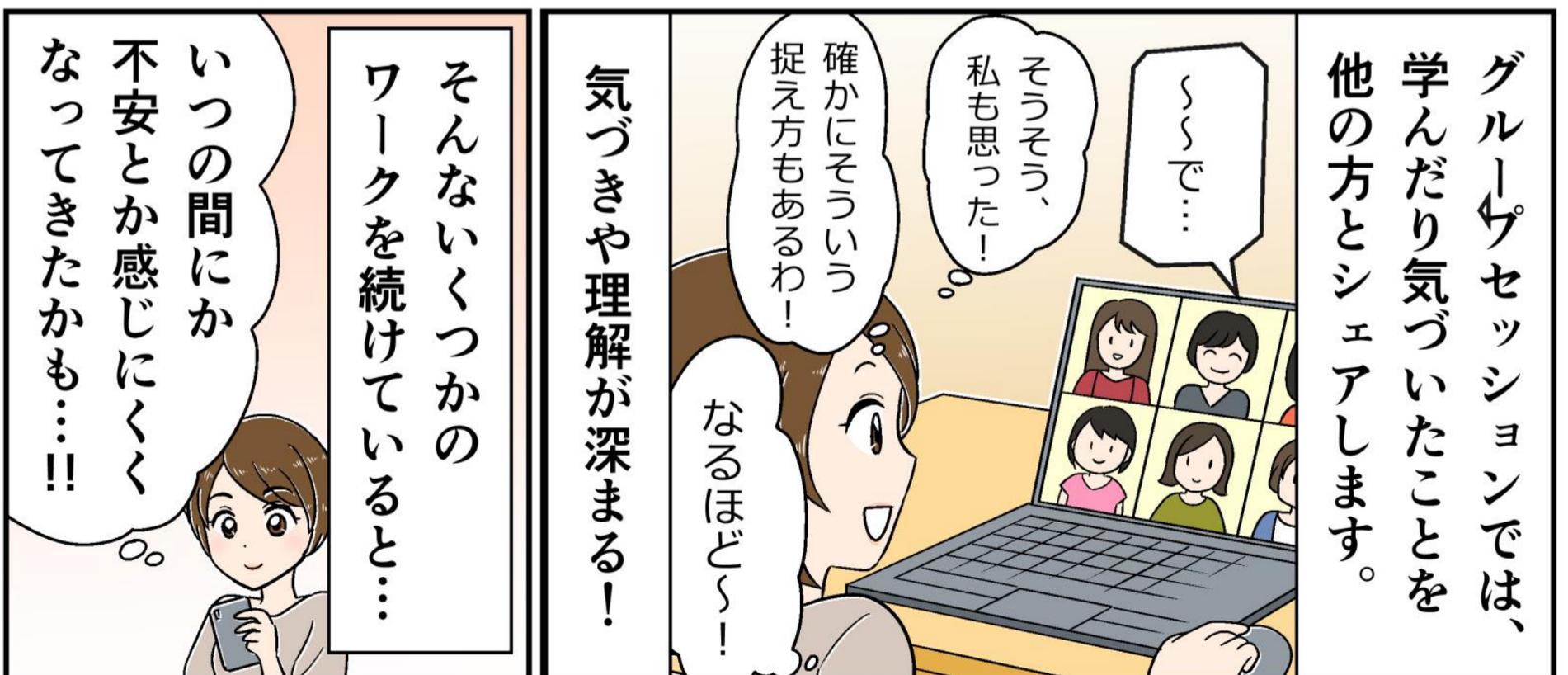
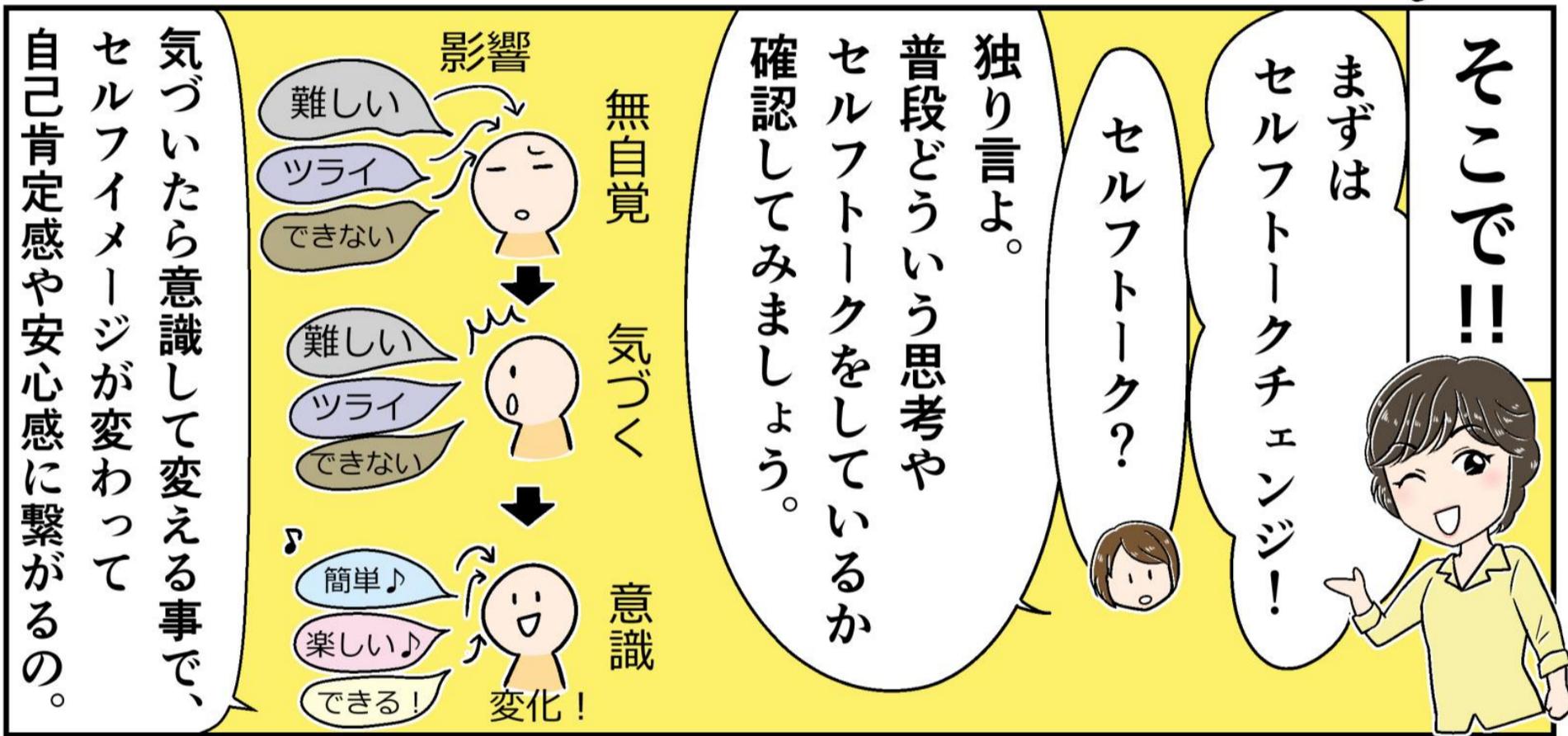
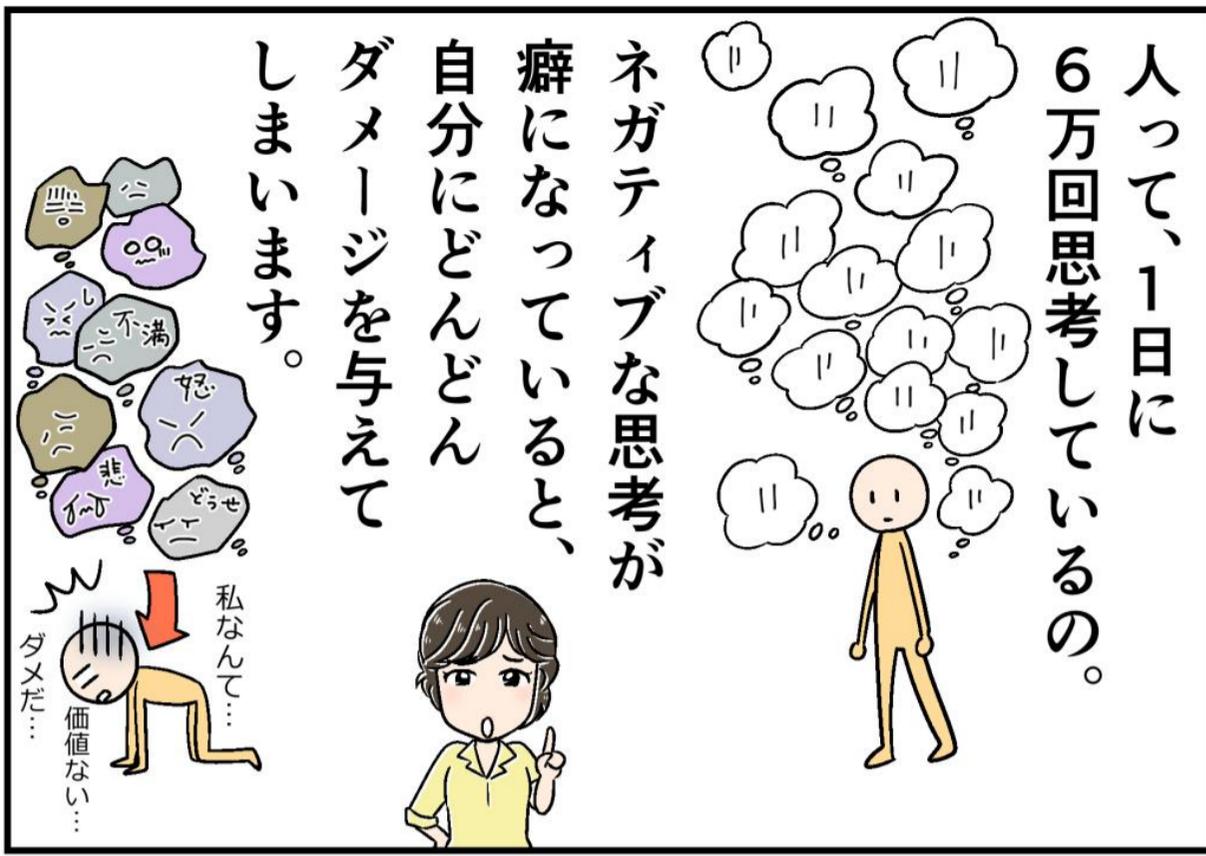
独り言  
(アタマ)を  
変える

カラダを  
整える

オンライン  
でOK!

難しい  
知識不要!

すごい!  
私もやって  
みたい!!



後半の2ヶ月では、  
頭と心と体の動きを  
つなげていきます！

自分軸

カラダ

アタマ  
ココロ

すると、  
ギアが入って  
歯車が連動して  
回るように  
思ったことを  
すぐ行動できる  
ようになるんです。

へー！具体的に  
何をやるんですか？

フクフク  
ぐるぐる

バラバラに  
回っていた  
非効率！

①まず、脳に  
新しい神経回路が  
できます。

今までの回路

新しい回路

ヒッ

意図を持って体を動かすの。

意図

動き

例

えっ!?これだけ!?

これをすると、  
どうなるの？

頭と心と体を繋げる動き

③思考→行動の  
流れがスムーズに

今まで

思考

～したい

でも…無理

不安

え～怖れ

行動

即 瞬間移動!

思考

～したい

もう やってる

へー！  
おもしろい!!  
やってみます!

②すると、  
何かが起こった時の  
反応が変わりー

今まで

いいな…  
私には無理…

落ち込む・嫉妬・自己卑下

ステキ

私 A A  
は さん さん  
私。 は

毎日少しずつ続けているとー

あ！



そういうえば前は  
ゴミ捨て一つでも  
面倒でなかなか  
動かなかつたり…

今は、  
ゴミだと思ったら  
もう体が動いて  
捨ててる！



日常の小さな行動を自然にできると、  
無駄なエネルギーを使わないから  
疲れにくいし、  
自分のやりたい事に  
エネルギーを注げるの！



前は人に対してよく  
イライラしてたけど…

なんなの  
アナタ、  
その格好！

ねちねち

山田さんは  
そう思われ  
るんですね。

今は何か言われても  
全然凹まない♪

自分の考えが  
だんだんブレなく  
なってきた。

これが自分軸かー！



半年後ー  
本当にやりたかったことで起業

自分軸があると  
自信を持って行動できるし、  
仕事もどんどん上手くいく♪

先生、  
いつも素敵！

喜んでもらえて  
やりがいがあるし、  
毎日楽しい♪

トーラスマスターに  
なって、良かったー！





えーっ  
私も体験してみたい!!

そんなあなたへ

あなたの**不安・考えすぎ**を

たった1分のゆる~い動きで

**自信**に変えて

強くしなやかな**自分軸**を創り

可能性を感じてみませんか？

**体験セミナー、実施中！**

たった  
**1分**  
で

**不安が自信に変わり**

**自分軸**ができる！

# トータルマスタープログラム 体験セミナー

あなたが行動できなかった原因がわかり  
行動できるようになる独自メソッドが手に入る！



ブレブレだった自分に  
軸が通ったのが  
わかります。



通常15,000円のところ、

**先着10名様、無料でご招待します！！**

最新の空き日程と詳細は

**こちらをクリック！！**

[https://burenaijibun.com/?page\\_id=35?pdf202007](https://burenaijibun.com/?page_id=35?pdf202007)

©copyright 2020 Keiko Yabuzaki All rights reserved.



オンラインで  
どんな体験ができるんですか？

トーラスマスタープログラム  
体験セミナーはこんな風に行うんです。

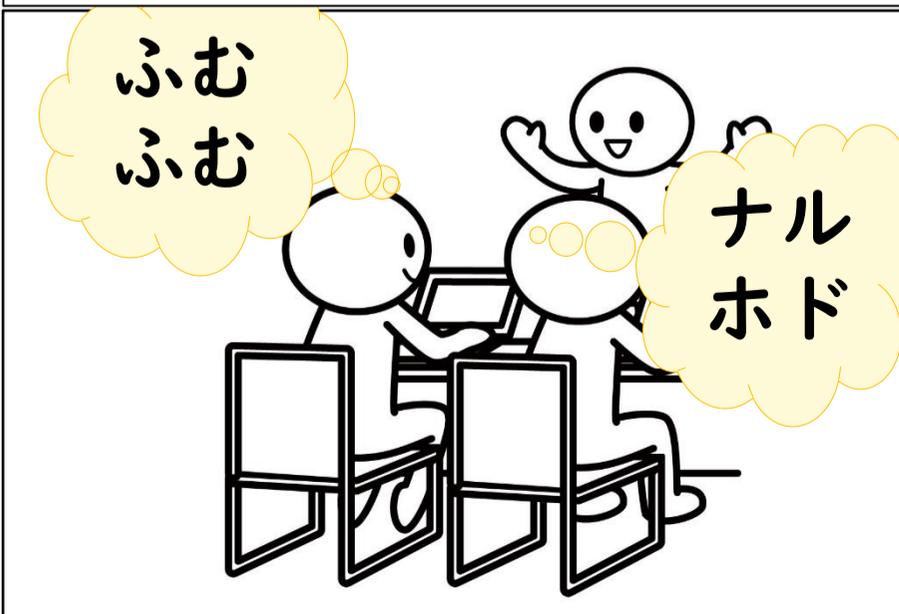


①不安度チェック  
リストを事前に回  
答しておいてもら  
います。



パソコンや  
スマホで  
思考や気持が  
ブレなくなり  
安定すること  
を体感します。

②簡単な軸を創る  
動きで、何が、ど  
う変わるかを体感  
して頂きます。



③何故、あんなに  
簡単な動きで変化  
があったか？を解  
説します。

# 体験セミナーに参加して



考えしまう事が多い私ですが、体を動かすことでブレない自分を感じることができました。  
(60代 健康体操教室主宰)



自分の不安と改めて向き合うことができ、等身大の自分を受け入れられるようになりました。(50代 介護士)



簡単なワークで驚きの大変化！  
私たちがいかに守られているか実感でき『無敵』を体感した瞬間でした。(40代 主婦)



簡単な動きをしただけで、不安だった気持ち・寂しさが変わったことに驚きました。気持ちが軽くなりました。(30代 ダイエット整体士)

体験セミナー最新の空き日程と詳細は



**こちらをクリック！！**

# 著者 やぶざき恵子 プロフィール



私は中学生の頃から肩こり、ぎっくり腰、偏頭痛が頻繁にあり、悩んでいました。産後、施術に通っていた先の先生の「自分だけじゃなく、家族も楽になる方法があるよ。」という一言がキッカケで、カイロプラクティクを習い、整体院を開院しました。

整体院の技術研修でキネシオロジーの先生と出会い、施術者にも相手にも負担がない方法を知り、

今までやってきたのは  
何だったんだろう。



と衝撃を受けました。学びを進めて国際資格を取得。その後、インストラクター養成講座にも携わることになり、受講生をサポートする立場になりました。そこで、知識と経験が少ないため、自信がない人が多く、資格を活用できないことに絶望しました。

毎日の継続、経験を重ねることができず自信がつけられず、一步踏み出せない人が多く、**あれやこれや学ぶけれど、どれも中途半端**・・・と悩む人たちばかりでした。私も15年間、整体から心理学、経済学、運動機能学など、ありとあらゆる技術と知識を学びました。だからこそ、**私のように無駄な時間とお金とエネルギーを使って欲しくない!**と思うのです。

そして今、その方の奥の想いを引き出し、実践の中で結果が出る経験を重ねることで本来の**自信を取り戻す** トーラスマスタープログラムで**ブレない自分軸を創る**サポートをしています。

各々が体験してよかったと確信を持てるものを、自信を持って発信でき、**精神的・経済的豊かさを得る**ことで、**幸せを感じる人が増え**、それが世界の平和につながることを目指しています。



やぶざき 恵子

静岡県藤枝市在住

ココロとカラダの相談室B-fit代表

今までの自分を脱ぎ捨てたいあなたへ

# 自分の人生を 取り戻した

5人の

1

ヶ月物語

喜びの声続出！

トラスマスター・プログラム主宰  
やぶざき恵子

「1ヶ月で、本来の自分として  
生まれ変わりました！！」

「20年かけても踏み出せなかった  
起業への第一歩を踏み出しました！」



2020年7月12日発行

著者 やぶざき恵子 まんが ありす智子

発行所 ココロとカラダの相談室B-fit

本教材、および収録されているコンテンツは、著作権、知的財産権によって保護されていることはもちろんですが、購入・ダウンロードされたコンテンツは、あなた自身のビジネスのために役立てる用途に限定して提供しております。

教材に含まれているコンテンツを、その一部でも、書面による許可(ライセンス)なく複製、改変するなどして、またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、オークションやインターネット上だけでなく、転売、転載、配布等、いかなる手段においても、一般に提供することを禁止します。