

今のシゴト

自分に合ってる？

合ってない？

で

もう悩まない！

心の底から
やりたいこと
の
見つけ方

自分軸イノベーションコーチ
やぶざき恵子



目次

1. **こんなことはありませんか？**
2. **本当にやりたいことが見つからないのは
小さい頃の親との関係が原因**
3. **学習性無力感 ～サーカスの像～**
4. **自分に気づくと本当にやりたいことがわかります**
5. **自分に気づくと自分軸を取り戻せます**
6. **自分軸を取り戻して本当の自分がわかった!**
7. **心の底からやりたい事が見つかる4つのステップ**
8. **どうやって自分軸を取り戻すの？**

今のシゴト

自分に合ってる?合っていない?で

もう悩まない!

心の底から
やりたいこと
を見つけ出す
自分軸イノベーション
セッション



通常**20,000円**のところ **5名** 限定 **無料**ご招待

➤ [お申し込みはこちら](#)

こんなことはありませんか？

- ✓ **今の仕事は本当にやりたいことなのか？
と考えてしまう**
 - ✓ **心の底からやりたいことが何なのか？
わからない**
 - ✓ **本当はわたしは、何をやりたいのか？
知りたい**
-

**この原因は
あなたの過去に
あるかもしれません。**



次のチェックリストに答えがあります。



こんなことはありませんか？

- ✓ 指摘されると否定されていると感じることがある
 - ✓ 高圧的な態度で上から目線で言われるのが苦手
 - ✓ 威圧的な物言いをされると何も言えなくなってしまう
 - ✓ 上司に言われた事に対して自分の意見を言わない
 - ✓ 親に言われたことは反論せずに言い返さない
 - ✓ 親と話しているとイライラする時がある
-

このチェックに2個以上○がついた方は
次のページに進んでみてください。

はじめまして
やぶざき恵子です。
これは、あなたが
悪いんじゃないんです。



本当にやりたいことがみつからないのは 小さい頃の

親との関係

が原因?!

- ✓ 親はわたしのことを認めてくれなかった
- ✓ 話を聞いてもらえなかった
- ✓ 言うことを聞かないと頭ごなしに怒られた
- ✓ 口答えは許されなかった



言っても聞いてもらえない
認めてもらえない



わたしは、ダメな子
自分らしくしちゃダメ



自分では考えない



自分では決められない
自分のことがわからない

「どうしたらいいかわからない」

という方に、
何が原因だと思いますか？
と質問して返ってきた応えが

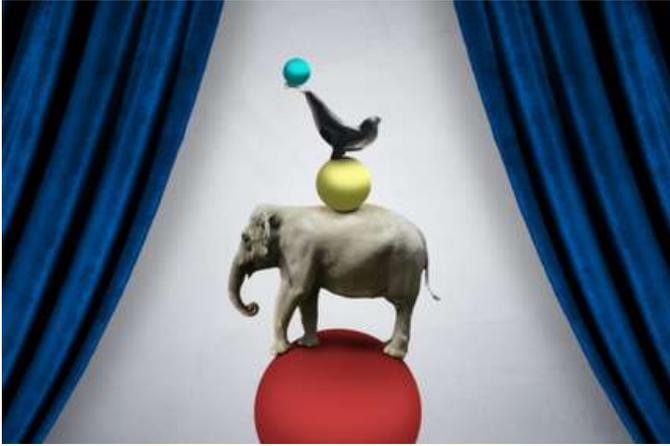


幼い頃の親のしつけ・人格

学校教育の影響が

**大人になったあなたの
メンタルを決めている!?**

学習性無力感



サーカスの象は
逃げないように
足を鎖に
繋がられています。

動こうとすると足の鎖に引っかかって
動けません。

動こうとすると鎖に止められます。

右に行っても、左にいっても
ガシッと、動きが止まります。

これを繰り返されると
動こうと思わなくなります。

動いても、動けないから

動かないようになります。

では、どうしたらいい?



自分がやりたいことを
自ら見つけて
やると決めて
動いてみることを
してこなかった。

これが体に刻みこまれているので
大人になっても同じように反応します。

今、大人になって社会が変化して
「どうしたいのか?」と問われても困るし

本当にこれがやりたいことなのか?

本当はわたしはこれをやりたいのか?

と、自分で自分に質問しても
答えられない。

では、どうしたらいいのか?

自分に気づく と

心の底からやりたいこと

がわかります

自分に気づくってどういうことでしょうか？



自分に気づく と

本当にやりたいこと

がわかります

まずは、
自分の **感覚** に気づくことです。

自分が
どう**感じ**
どう**想い**
どう**考える**か



これに気づくことが
本当にやりたいことへの一歩です。

自分に気づく

ことが

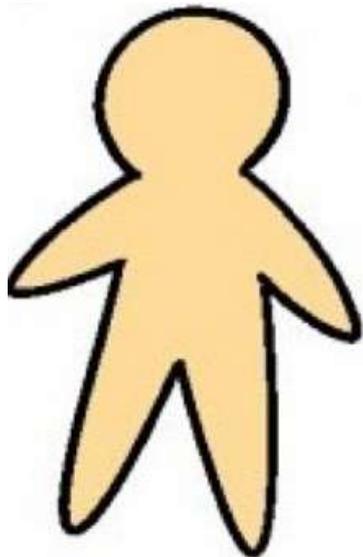
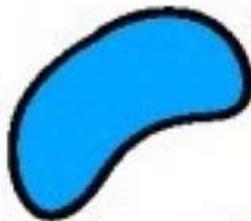
はじめての一步

です

この3つに気づくこと。

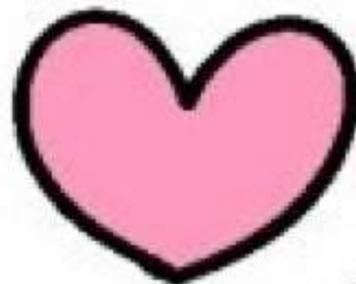
思考

アタマ



カラダ

感情



ココロ

体感覚

この3つはあなたそのものです

自分に気づく

ことが

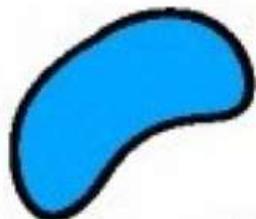
はじめての一步

です。

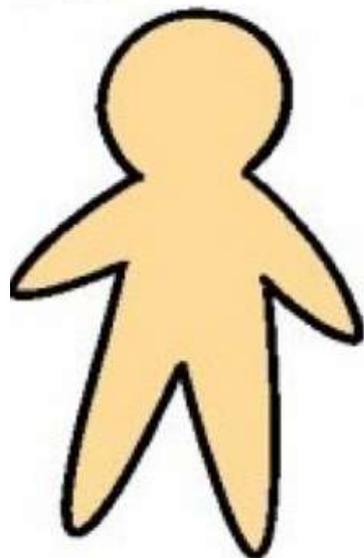
この3つが揃っていると
迷わない、悩まない、動ける!!

言ってること

アタマ



気持ち



カメラ

ココロ

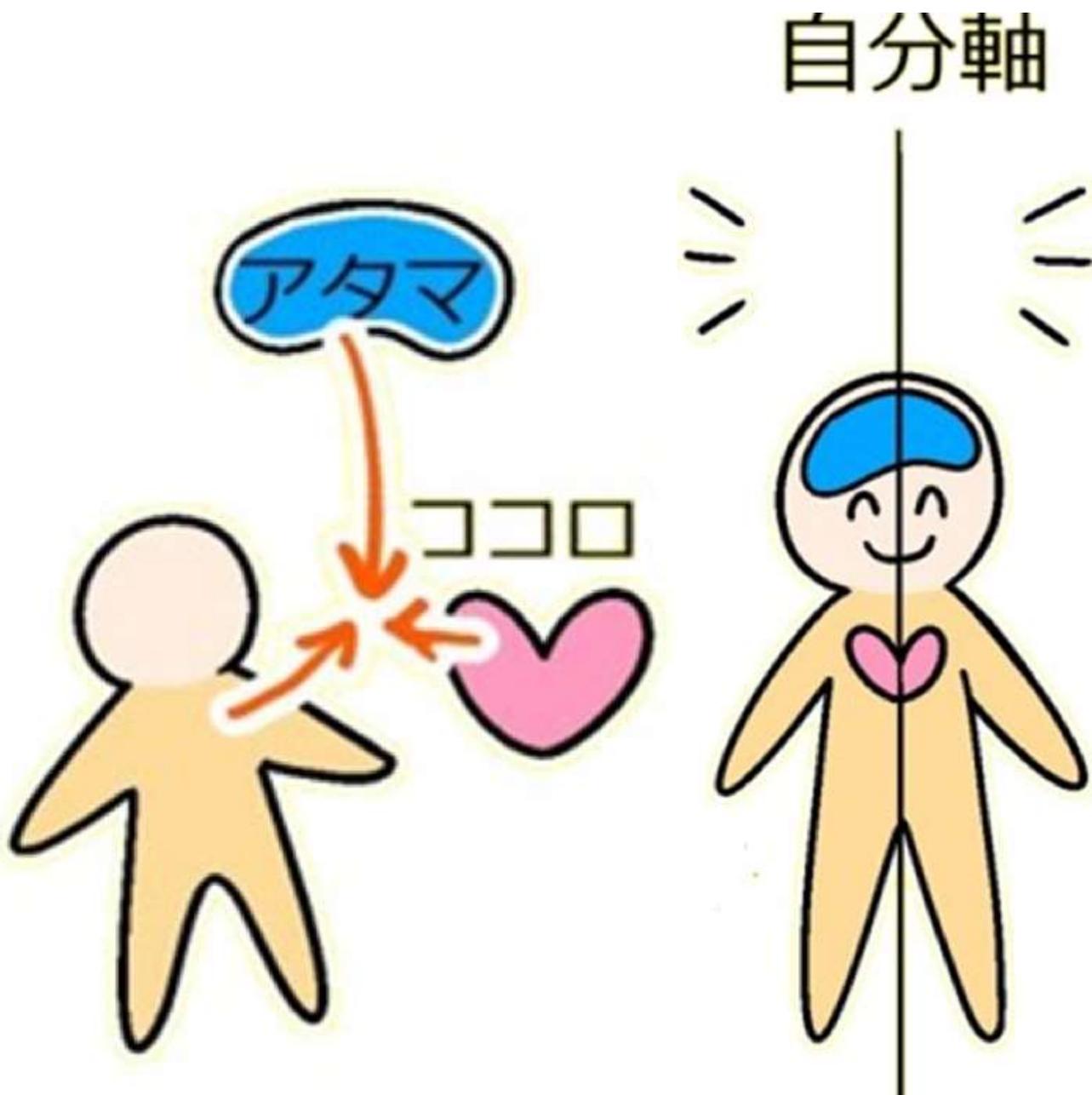
やってること

自分に気づく

ことで

あなたの **自分軸** は取り戻せます

この3つがつながると
本当にやりたいことがわかります



自分軸

を取り戻すと

過去に

囚われない

言ってる
こと



想ってる
こと

やってること

自己一致しているから
親がどうとか、周りがどうとか
気にならない

自分軸を取り戻して 本当に自分がやりたいことが わかったみなさん

以前は一ヶ月以上ぐるぐる思考に
ハマっていたのに
自分軸ができて、ぐるぐる思考に
ハマらなくなって「仕事辞めます」
と、キツパリと伝えられた!!



藤田美香さん
(鹿児島県)
元管理栄養士

今は毎日、自分が
やりたい仕事か
できて楽しくて
仕方ありません。

自分軸を取り戻したら ぐるぐる考えることがなくなり 本当に自分がやりたい事がわかって OLをやめて50歳で人生の再出発



藤原さん(千葉県)

仕事や環境を変えても無駄!!と思って
体調が悪くても我慢して仕事をしてきました。
「頑張ってるのに何で?」と悔しくて
ぐるぐる思考で動けなくなったこともあります。
自分軸を取り戻して、ぐるぐる考えなくなったので
心も体も軽くなり、会社員を辞めて
人生の最出発をきることができました!!

**自分軸を取り戻して
ぐるぐる思考がなくなったら
自分らしく生きる道を選べた!**



塚本さん(東京都)

**他人を優先して
周りに合わせてきたけれど
なんのために生きてるだろう?
考えすぎてうつ・適応障害になりました。
自分軸を取り戻して、ぐるぐる思考も止まり
会社員をやめて自分らしく生きる道を
スタートしました!**

本当にやりたいことがみつからないのは
小さい頃の

親との関係

が原因

だけれども



過去の出来事は変えられない



今の自分の存在価値を認めて
自分軸を取り戻せば大丈夫

本当にやりたい事が 見つかる

4

つのステップ

①自分に気づく



② **自分軸** を取り戻す



③本当の自分に気づく



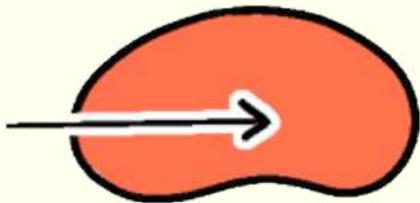
④心の底から やりたい事が 見つかる



どうやって **自分軸** を 取り戻すの

意図して特定の **体の動き** をすると
新しい脳の神経回路ができる

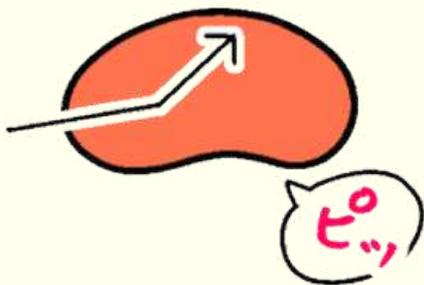
今までの回路



体のうごき



新しい回路



新しい
神経回路が
つながる

本当の自分がどうしたいか、気づく!



脳の回路を変える体の動きって
難しくないかな

動きは幼稚園児でもできる
超・シンプルな動きです



どうやったらいいか
わからないし・・・

個別相談会で
相談できますよ!!



1対1で
話が聞ける
んですね!!

はい!!



心の底から やりたいことを見つける

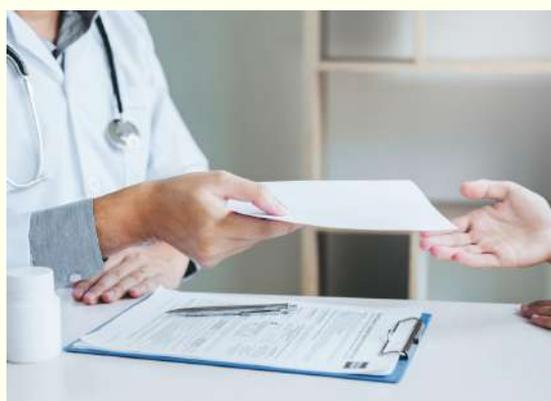
セッションはこんな感じ



① 事前に相談シートに回答して、メールで送付
ステージアップの準備を
して当日をむかえます!!



② お好きな場所から
パソコンやスマホで
直接お話します。



③ あなたの思考・行動
パターンを分析・解説して
あなだけの具体策を
お渡しします。
なんでも質問して、
スッキリしてくださいね。



オンラインだから
気軽にできそう

今のシゴト

自分に合ってる?合っていない?で

もう悩まない!

心の底から
やりたいこと
を見つけ出す
自分軸イノベーション
セッション



通常**20,000円**のところ **5名** 限定 **無料**ご招待

➤ [お申し込みはこちら](#)



整体師になって15年の間の苦悩

整体院を開院して7年たったある時、キネシオロジーの先生と出会い、今までやってきたのは何だったんだらう!?!と衝撃を受けました。インストラクターになり、教え始めましたが、学んでも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。

あれもこれもとぐるぐるしていました

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。それは私も同じでした。私も一つの資格では満足できず、15年間、整体から心理学、経済学、運動機能学、脳科学、発達行動学など、ありとあらゆる技術と知識を学びました。しかし、知識ばかりで頭でっかちで、何をやっても満足しなかったのです。

大切なのは自分軸

そこで、大切なブレない自分軸だと気づいたのです。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!と思います。

言葉だけではなく、体の動きでメンタルを強くするスパイラルトーラスを開発して、今まで変わりたくても変われない!!と嘆く人たちが変化成長していく過程をみせてもらっています。

どんな人も自分軸がキホン!!

どんなに知識があっても、情報を入れていても、行動力があつたとしても、自分軸がなかったら、ぐるぐるしているだけで、前には進めません。人間関係も仕事もまずは自分軸を身につければすべて上手くいくことを多くの人に経験してもらいたくて、日々活動をしています。

今のシゴト
自分に合ってる?
合ってない?
で
もう悩まない!

心の底から
やりたいことの
見つけ方

自分軸イノベーションコーチ
やぶざき恵子



2022年12月24日発行
著者 やぶざき恵子
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つ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。