

ヒーリング ダイエット

本当の自分に出会い、幸せな気持ちで痩せるための7ステップ



Healing Diet

※サンプル版

【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の Adobe Reader をダウンロードしてください。(無料)

<https://get.adobe.com/jp/reader/otherversions/>

【免責事項】

このコンテンツは、著作権法で保護されている著作物です。

以下の点にご注意いただき、ご利用ください。

■このコンテンツの著作権は、作者に属します。

著作権者の許可なく、このコンテンツの全部、または一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売することを禁じます。

□この著作物を開封した時点で、以下の事項に同意したものとみなします。

このコンテンツに書かれた情報は、作成時点で著作者の見解です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行なう権利を有します。

このコンテンツ作成には万全を期していますが、万一、誤り、不正確な情報がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を追わないことをご了承願います。

このコンテンツを利用することによって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、一切の責任を追わないことをご了承願います。

このコンテンツ利用には、個人差があり、結果を保障するものではありません。

※サンプル版

プロローグ

あなたは、ダイエットに成功してどんな自分になりたいですか？

ダイエットに成功したら、どんな気持ちなるでしょうか？

もし、あなたがダイエットに成功するわけがない・なんて思っていたら、ただの思い込みにすぎません。

私は、痩身セラピスト+手技療法家として、たくさんの人たちのカウンセリングやサポート、生き方を変えるお手伝いをしてきました。

初めは自信がなくても(なくて普通です)、小さな行動を変えて実践することで、少しずつ結果が出始めると、潜在意識が変わり始めます。

1kgでも、2kgでも痩せて、「あれ、体重って減るんだ。」というマインドヘシフトすると、やはりくすぶっているよりは、痩せていく方が楽しいですよ？

楽しくなってきたら、成功したも同然です。

ミルミル痩せていくと、さらに自信がついてキラキラと雰囲気まで変わります。そうになったら人生楽しいですよ？

ストレスにならない”無理なく痩せるための考え方”をインストールして、楽しみながらチャレンジすることで、きっとあなたにもできるはずですよ。

また、ヒーリングダイエットでは、一対一でアドバイスやコーチングをしているように作りました。がんばりすぎず、肩の力を抜いて、あなたのペースでチャレンジしてみてください。

あなたの成功を心より応援しています。

さあ、それではあなたの新しい人生の旅の始まりですよ。

※サンプル版

目次

第1章 多くの人々がダイエットに成功しない理由

あなたは、今までこんな心当りはありませんか？

1. そもそも本気ではない
2. 無謀な目標を立てている
3. 間違ったやり方で頑張っている。
4. ノウハウマニア 知識だけがが増えて実践が伴わない
5. 感情が安定していない

第2章 理想の自分を想像し夢を見る

あなたの行きたい目的地・ゴールを想像出来ていますか？

1. ほんの少し夢を見る
2. 意識を拡大してみる
3. 夢をみることを自分に許可する
4. セルフィメージを変える
5. ヴィジョンボードをつくる
6. 目標が夢の上限

第3章 現実の自分を見つめる勇気

ありのままの現実の自分自身を受け入れていますか？

1. 現在地を正確に把握する。
2. 現在の自分自身を受け入れる。
3. 過去の自分を癒す。
4. 時間の流れを変える 過去から未来、未来から現在へ
5. 完璧主義をやめて、自分自身への期待を手放す
6. 心の底にある不安や恐れを癒す
7. 10kgの重さをリアルに体感する方法

※サンプル版

第4章 決断 運命を変える日

あなたの人生の変えられるのは、あなただけ

1. 運命を変える日 手帳に○をつける
2. 決意のレベル 砂かコンクリートか
3. 「痩せれないは嘘」 感情のブロックを外す究極の2つの質問
4. 心の底で願ったことだけが実現する
5. 大きなゾウは一口では食べれない
6. 連想ゲームで自分の行動をコントロールする方法

第5章 夢実現への小さな一歩目の実践ステップ

Step by step で小さく確実な一歩一歩

1. ヴィジョンとイメージ
2. 軽やかな気持ちで最高の未来へ
3. 超具体的な実践的ステップ
4. 行動を気持ちいいイメージに結び付ける方法
5. 成功の秘訣は、100g 増えた減ったの感覚に敏感になること
6. 耳ツボを活用する方法

第6章 カロリー摂取を抑えるシンプルな食事方法

摂取カロリーを減らしてダイエットに役立てる

1. 食事は一日3食、キチンと食べましょう
2. 基本400キロカロリーの食事はイメージしてみましょう
3. 食事の栄養素をシンプルに学びましょう
4. 具体的な食事のベストな組合せ
5. 食べる順番
6. 語呂で覚える食べた方がよいもの、食べない方がよいもの
7. 水分を一に1.5リットルが目安

※サンプル版

第7章 体脂肪を燃やす 楽しくできる運動のやり方

がんばらずに楽しくできる運動のやり方

1. 毎日60秒のウォーキングで痩せる習慣術
2. まったく初心者のためのウォーキング・ランニングを始める方法
3. がんばらず楽しくウォーキングを行なう方法
3. ウォーキングから始めることが理想的な訳
4. 脂肪はどこで燃える？消えた脂肪の行方
5. 美しさを保つ健康体重・美容体重 BMI をもとにした計算方法
6. 体脂肪率の基準値
7. 脂肪 1kg の消費カロリーの実際

特別章 ダイエットに悩んだ時ブレイクスルー

コーチング

夢実現を妨げる気分や感情などを乗り越える

エンディング

※サンプル版

第1章 多くの人がダイエットに 成功しない5つの理由

あなたは、今までダイエットのこんな心あたりはありませんか？

Healing Diet
※サンプル版

1. そもそも本気ではない

「ダイエットは明日から…」とはよく聞いたことがあると思います。

あなたももしかしたら、一度は言ったことがあるかもしれませんね？(笑)

今日だけケーキを食べよう。今日だけチョコレートをたべよう。このようにして明日は永遠にやってきません。

このタイプは、痩せたいなと思っけていても、実際にはダイエットを本気でする気はないでしょう。

鏡で見た自分の姿にある日、愕然としてショックを受けたり、誰かの言葉に傷ついたり、健康面の不安が本気になるきっかけが多いようです。

ある50歳の27キロのダイエットに成功したクライアントの女性は、毎回のセッションの度にこんな言葉を言っていました。

「絶対、痩せますのでよろしくお願いします」「必ず、痩せます」強い決意があり、成功以外の選択肢はそこにはありません。

これが本当に痩せる人の心構えです



※サンプル版

第2章 理想の自分を想像し夢見る

あなたの行きたい目的地・ゴールを想像出来ていますか？

Healing Diet
※サンプル版

1. ほんの少し夢を見る

はじめの一步目は、思い切ってなりたい自分を想像してみましょう。

最初は、「自分には無理だ・・・」なんて、ほとんどの人が思うようです。なかなかイメージできない場合には、ファッション雑誌など見るのもよいと思います。

あなたの夢がどんなことであれ、**最初のステップは想像することから始まります。**

漠然と思うより、鮮明にイメージ出来たほうが気持ちもリアリティもわいてきますよね。

想うことは自由です。

まだ実践も現実的にも考えなくていいので「こうだったらいいなあ」と想像の翼を思いきり広げてみましょう。

想うことで、一ミリでも意識が夢へと向かうことで、理想の自分への扉を開くきっかけになります。

はじめは心にロックがかかって、行動できなくてもOKです。

楽しい想像を思い浮かべてみましょう。

心に痛みが出るなら、その一步目は大きすぎます。こうだったらいいなあ思えたら最高ですよ。ふんわりと真剣になりすぎず、楽しんでみましょう。

※サンプル版



第3章 現実の自分を見つめる勇気

ありのままの現実の自分自身を受け入れていますか？

Healing Diet
※サンプル版

3. 時間の流れを変える 過去から未来、未来から現在へ

時間は「過去から未来へ流れている」という感じ方と「未来から現在へ流れている」という考え方があります。

過去の延長線上では、何も変化が起こりません。

ですが最高の未来から現在へ、と時間が流れているとしたらどんな風を感じ方が変わってきますか？

すでにあなたの夢が叶っている場所、空間があり、夢へ向かって行くだけです。

苦しいつらい思いの過去より、軽やかな未来の自分から新しいエネルギーで引っ張ってもらいましょう。それがあなたのヴィジョンになります。

過去はあなたが呼び出さない限り、力はなくあなたへ何の影響ももたらしません。

※サンプル版

第7章 体脂肪を燃焼カロリー消費

がんばらずに楽しくできる運動のやり方

Healing Diet
※サンプル版

1. 毎日60秒のウォーキングで痩せる習慣術

毎日60秒のウォーキングをしましょう。え？60秒で痩せるわけがないですって？

はい、そうですね。まずは、**小さく始めること**、をおススメしていますが、運動も同じです。

人間はやったことがないことは、思考と行動の神経系が繋がっていないので、簡単に出来そうで、実は大変なことでもあります。

習慣というものですが、良い習慣も悪い習慣も同じです。**何度も繰り返していると、神経系が太くなるので思考と行動は、深く考えなくても無意識に行動できるようになります。**

例えば、車の運転も無意識に出来るようになったり、あまりよくない例で言えば、タバコなどですね。それと同じで、その習慣を無理なく出来るようにすることが目的です。

60秒なら、どんなに忙しい人でも出来ないとは言えないですよ？段々慣れてきたら、5分、10分と伸ばして行けばよいと思います。

そして初めて見るとわかると思うのですが、忙しい現代人にとって、完全に一人の静かな贅沢な時間は、あまりないのではないかなと思います。

体を動かしながらであれば、思考もまとまり、気持ちも前向きになるので善循環に入りやすいのですよ。というわけで、まずは60秒からスタートしましょう。



※サンプル版

特別章 ダイエットに悩んだ時の ブレイクスルーコーチング

夢実現を妨げる気分や感情などを乗り越える

※サンプル版

このテキストを最後まで読んでいただきありがとうございました。

ヒーリングダイエットは、400名以上の方々とのセッションをする中で発見したり、たくさんのセミナーやたくさんの読書を通じて得た知識を、クライアントにお伝えすることで、ミルミル成果につながってきたシンプルな実践ポイントです。

性格や年齢は人それぞれですが、すべての人間の根源的な欲求は皆同じです。

ダイエットと聞くと、派手なイメージだったりしますが、実際はとても地味～な毎日のくり返しです。小さく100g減ったとか、200g減ったとか、小さな小さな成功体験をたくさん積み重ねです。

決意→実行→結果→フィードバック。

を繰り返していくと、結果ももちろんですが、自分自身との約束を守ることで、自分に対する信頼、それは大きな人生の自信になります。

自信は、あなたを魅力的にさせ、気持ちを前向きにして、人生のいろんな面に波及することでしょう。自分自身で成し遂げた充実感からは笑顔が自然とこぼれるようになるでしょう。

そしてワクワクした気持ちで、あなたらしい人生を生きてもらえたら幸いです。

私が何百人もの成功する人たちを実際に見守ってきたように、きっとあなたにも出来ると思います。

あなたの素晴らしい人生をお祈りしています♪

※サンプル版