



行動できない
理由を知る!

心のブレーキリセット
ワークシヨツプ

自己紹介

1990年福島県生まれ

幼少期から重度の人見知りで、

社会人になってからダメな自分を変えようと副業も始めるも失敗。

2度のうつ状態、ひきこもりを経験しながら、

人との出会い、カウンセリング、コーチング、

スピリチュアル、哲学を学び、独立。

現在は「起業の動けないブレーキを外し、

自然に動ける自分になる」をコンセプトに活動中。



皆さんも自己紹介お願いします♪

- ・お名前
- ・ご職業
- ・活動地域
- ・今の悩み、参加の目的
- ・セミナー後どうなっていたいか

このセミナーのルール

自分の今までのパターンを崩してください。

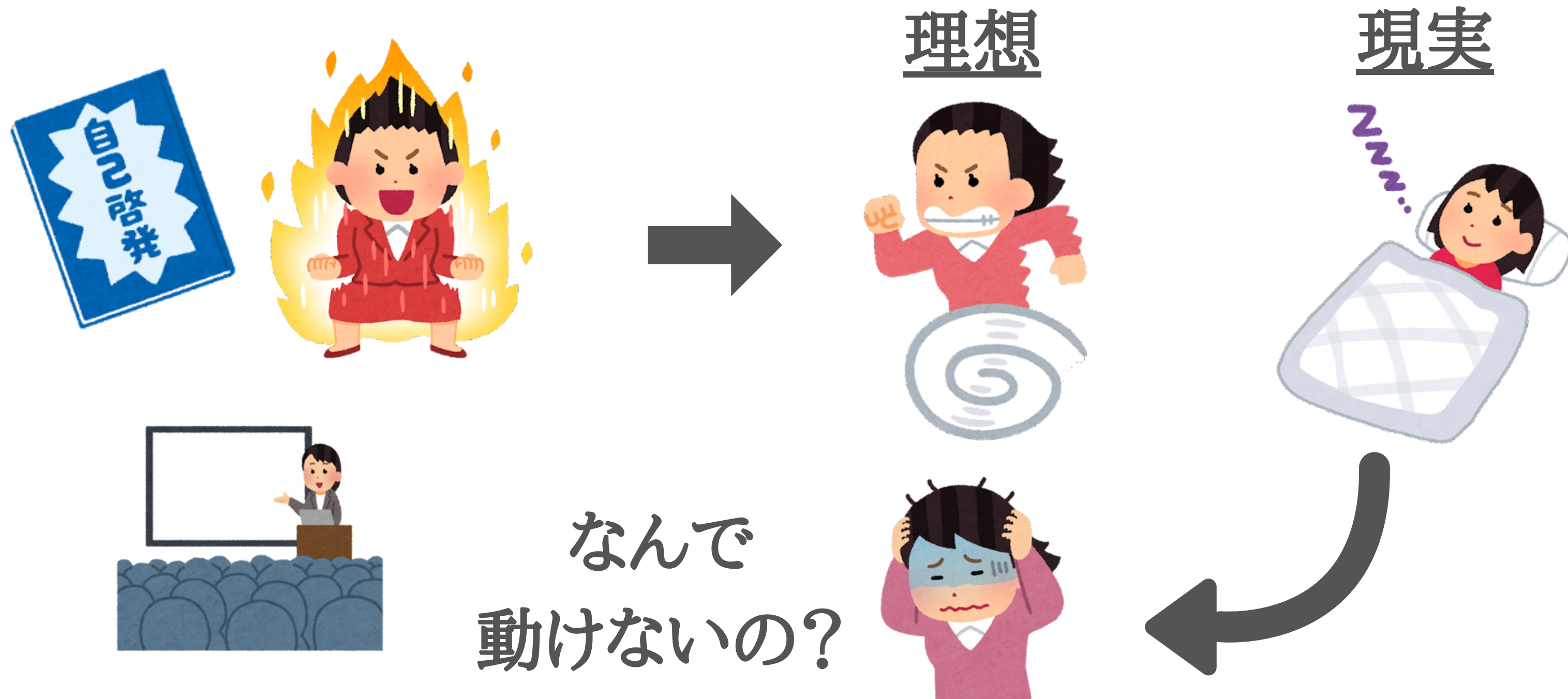
例えば・・・

- ・手遊びしながら
- ・普段椅子だけど床に座ってみる
- ・アダ名で呼ぶ
- ・タメ口で話してみる

普段できないことをやってみましょう(^-^)

こんな経験ありませんか？

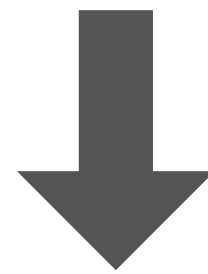
起業塾や本を読んで実践するぞ!!



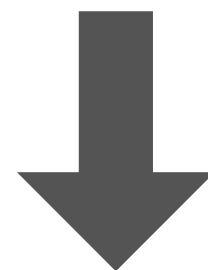
車と人は原理は同じ



エンジンをかける



ギアを入れる



アクセルを踏む

欲求

〇〇
したい

欲求を
育てる

ウズウズ

行動

行動には2種類ある

①苦痛からの行動

肉体的な痛みを伴うと行動するor
精神的な作り出して行動する

➡自分を追い込んで痛みを作るから苦しい。

不安感、劣等感、自己否定、達成感がある。燃えつきる。



②喜びからの行動

喜びさらに喜びを求めて行動する

➡安心や自己肯定から行動。達成感があまりない、
どこかで飽きてしまう



飽きない喜びと行動の仕組み

喜びからの行動

自分を認める感覚・・・

自己肯定感

人と繋がる感覚・・・

繋がり感

安心する感覚・・・

安心感

「下から」満たして
いくことが大事



使い分けできることが大事

痛みからの行動

喜びからの行動



どっちが良い、悪いではない

どっちをやっているかが問題ではない

この2つの行動を選べること、バランスが大切



「選ばされていること」が問題

なぜ選ばされているのか

過去に自分の中で
「自分と約束」してきたことがある

- | | |
|-------------|-------|
| 〇〇しなければいけない | 悲しませる |
| 〇〇してはいけない | 怒らせる |
| 〇〇すべき | 不幸にする |



過去の自分との約束って何？

なぜ選ばされているのか



幼少期の出来事

恐怖
不足感
罪悪感
劣等感

刷り込み

自分を
守るための決意

思い込み
当たり前
常識

自分はどうなセルフイメージ？

頭の中でつぶやいている言葉

(禁止・抑圧・否定・無力感・無価値観・劣等感)

- ・ちゃんとしないと
- ・しつかりしないと.
- ・ホントどうしようもない.
- ・もっと強くならなきゃ
- ・私が我慢しなちゃ
- ・いつもこうだ
- ・使えないやつ
- ・誰も信じらない
- ・失敗しちゃダメだ
- ・女らしくならなきゃ
- ・なんで私はダメなんだ
- ・もっと頑張らないと
- ・またやっちゃった
- ・また怒られる
- ・なんで自分ばかり

自分はどうんなセルフイメージ？

どうせ私は〇〇な人

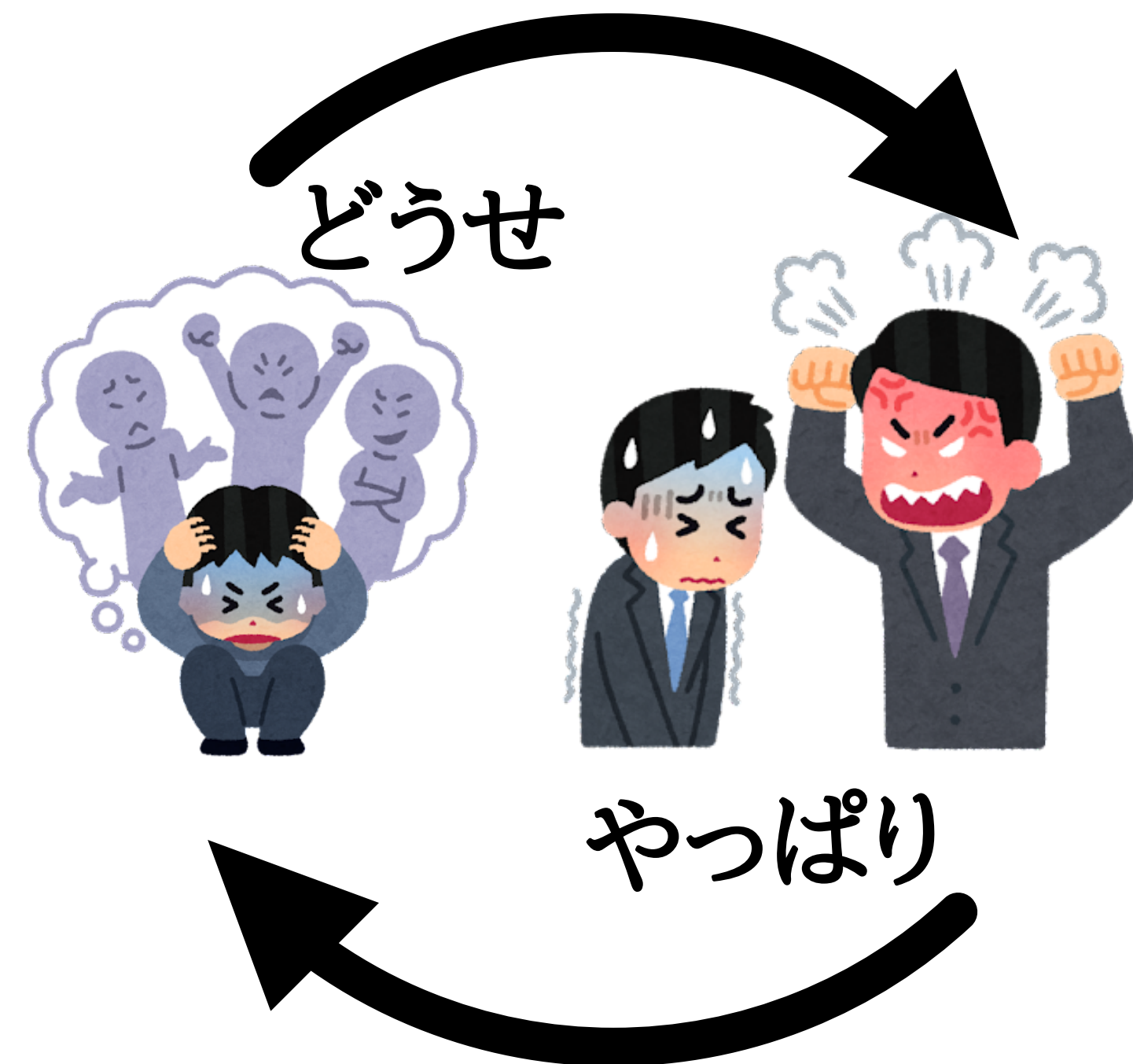
- ・ダメな人
- ・邪魔な人
- ・つまらない人
- ・役に立たない人
- ・大切にされない人
- ・馬鹿にされる人
- ・空気が読めない人
- ・1番になれない人
- ・嫌われている人
- ・助けてもらえない人
- ・仲間外れな人
- ・かわいくない
- ・魅力的じゃない
- ・価値がない
- ・喜んでもらえない

「どうせ」「やっぱり」の法則

「どうせ」が「やっぱり」を連れてくる

「どうせ」私○○な人間だし
→「やっぱり」私○○な人間だ

選ばされている
無意識に自分でその現実を
選びに行っている



なぜ選ばされているのか

幼少期に様々な危険から
自分を守るための約束事だった



コミュニティに属する



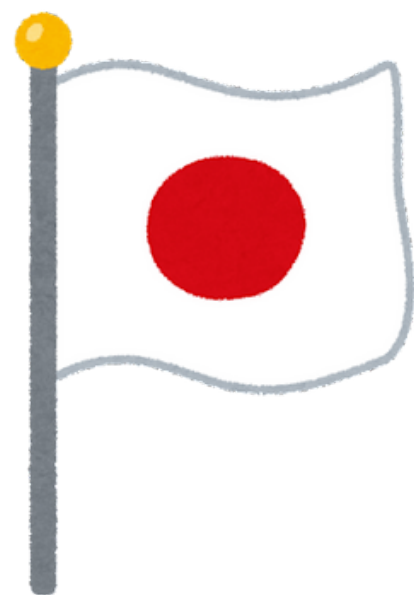
愛される



命を守る

なぜ選ばされているのか

子供の頃は判断が付かなかった
選べなかったものが今でも名残として残っている



文化



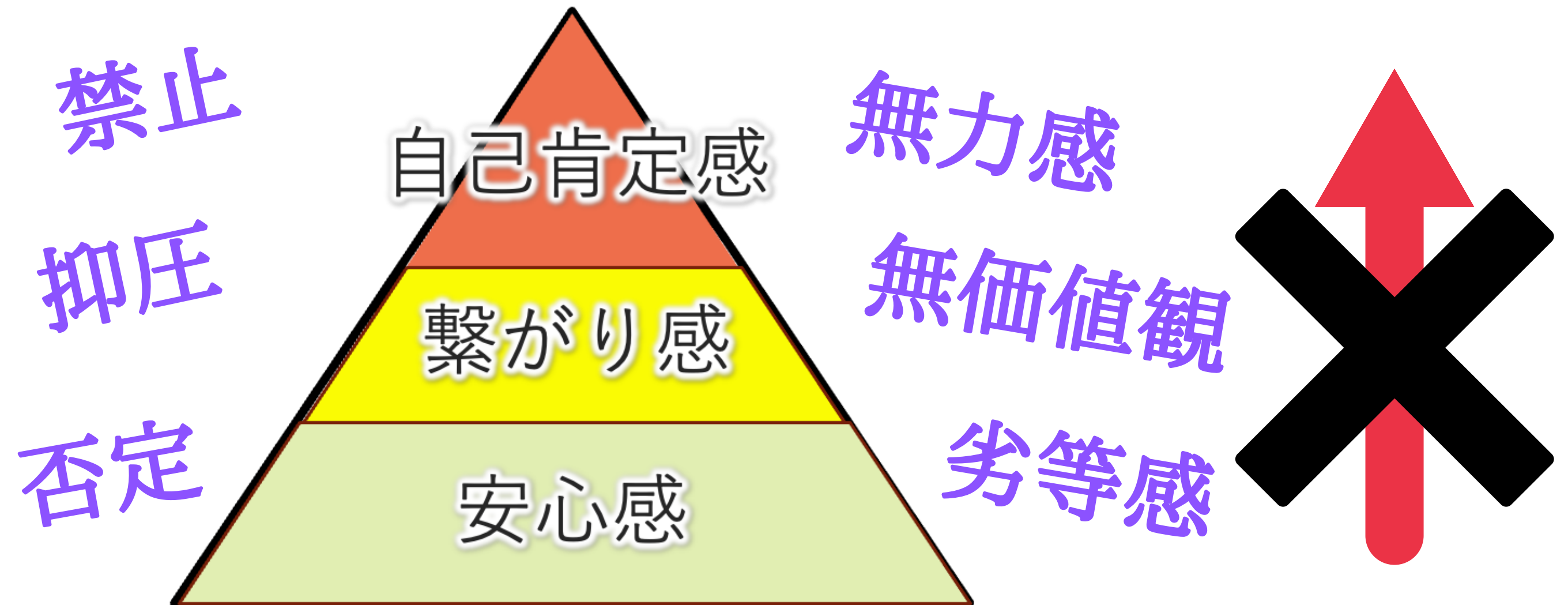
メディア



地域柄

喜びからの行動を増やしていくために

喜びからの行動



ではブレーキを見つけていきましょう

現状のビジネスの不満と理想は？

①不満・我慢

現状の嫌なこと、排除したい、変えたい事はなんですか？

②理想・やりたいこと

①の現状からどうなりたいですか？どうなれると嬉しいですか？

それをやめる、やるとどうなる？

不満・我慢をやめたり、理想・やりたいことを
好き勝手にやるとどうなりそうですか？

誰になんと言われそう？どんな悪いことが起きそう？どんなバチ
が当たりそう？

①誰に

②どんなことを言われそう？

③どんな悪いことが起きそう？

なぜそう思うようになったのでしょうか？

子供の頃、あなたはどんな子供でしたか？
思い出せる範囲で思い出してみてください。

- ①幼稚園
- ②小学校低学年
- ③小学校高学年
- ④中学
- ⑤高校

なぜそう思うようになったのでしょうか？

変化があった時期に、
誰とどんなことがありましたか？その時、どう感じましたか？
何か強く決めたことはありますか？

例：もうお母さんを悲しませないようにしよう
もう人を信じるのはやめよう

あなたが言われたくない悪口は？

悪いことがを想像して怖がるのは、【嫌われたくない】からです。
不満・我慢をやめたり、理想・やりたいことを好き勝手にやると
嫌われそうなのは『どんなやつ』だと思われそうだからですか？

私が嫌われる理由は、

ホントは私が「」なやつだから

身近な実在の人物で言うと「」(人物)みたいだから

嫌われそうな私の真逆もわたし

「嫌われそうな私」が「素敵な私」も隠しています

「嫌われそうな私」と真逆の私は「どんな素敵な私」ですか？

実は私は「
」な人です。

実在の人で言うと「
」さん(人物)みたいです。

ブレーキを外して行動にいくコツ

①今まで頑張ってきた自分を労ってあげる

「よくここまで頑張ってきたね」「いつもよくやってるよ」

②自己肯定していく、許す

不安や恐怖を否定しない、自分に共感する、寄り添う

「ダメな自分、弱い自分、ビビりな自分もいるよね～」

「怖かったね、悲しかったね、寂しかったね、嫌だったね」



ブレーキを外して行動にいくコツ

③ワクワクより先に恐れを手放す
恐れを手放す⇒自分を満たす
⇒ワクワクすることをやる⇒努力する

④自分のパターンを変えていく
このセミナーにたどり着いたのも
自分のパターンを変えてきたから



ブレーキを外して行動にいくコツ

⑤「怖い」に飛び込む(禁止しているもの、否定しているもの)
苦手な人、嫌いな人は実はあなたのお手本

無意識に避けていることを知り、
選べる選択肢を増やしていくこと



ブレーキを外して行動に行くコツ

実際のセッションの中では、
自分をどんな感情（不足感、罪悪感、劣等感）や
思考（禁止、抑圧、否定）に縛られているかに
気付いてもらいます。
話を聞いていく中で、その方の
今のうまくいかないセルフイメージを見つけて
そのセルフイメージから脱して行けるような
言葉や行動を見つけ、アドバイスしていきます。



特別体験セッションのご案内

通常セッション60分25,000円のところ、

➔ **2,980円**でご提供します

◆条件

無料メール講座へのご登録(いずれか)

①不安や気分左右されない行動スイッチの入れ方

<https://resast.jp/subscribe/178569/212720>

②人目を気にして動けなかった私でも成功できた魔法の7ステップ

<https://resast.jp/subscribe/184914/218609>



渡部英人
(わたなべひと)

特別体験セッションのご案内

ご連絡先

・Facebook

「渡部英人」で検索

・Instagram

「hideto.pacemaker」で検索

・メールアドレス

kokorone.smile@gmail.com

気軽に連絡、フォローしてください(^-^)



渡部英人
(わたなべひでと)

ご清聴ありがとうございました。