

仕事と育児で
家事に手が回らず
手一杯のときの

イライラ解消エピソードを
特集しました!

Before



After



なぜかうまくいく！
3分間の
新習慣

1日
3分!

1日3分!一つ行動するだけで
辛い気持ちが幸せに変わる!
シンプルパフォーマンス・ナビゲーター
葉山江美 著

自分の心の問題が子どもに影響を与えていると感じる女性がなぜかうまくいく？



はじめまして、シンプルパフォーマンス・ナビゲーターの葉山江美です。

看護師歴15年。

内科、小児科、での経験を経て、

40歳目前で、セラピストになりました。

11歳男子（小6）と4歳女子（年少）のママです。

二人とも1歳前から保育園に預け、

夜勤もする看護師時代を過ごす中で、

忙しく仕事をしながらでも、子どもたちの可能性を

しっかりと引き出せるママでありたいと、ずっと感じていました。

自分を見つめ直すきっかけになった シンプルパフォーマンス・セラピー との出会い。



時間に追われて、自分が本当は何をしたいのか、
何を大事にしたいのかを見失っていた頃、
シンプルパフォーマンス・セラピーに出会いました。

そして、夜勤をするのではなく、夜は子どもの側にいたい、
子どもを預けてまで働くのなら、

自分にしかできない仕事をしたい！

という想いが明確になり、

看護師を辞めて、セラピストになりました。

ママは、子どものためになら 変わりたいと思うもの！

これまでセッションでお会いしたお母さん達には、
共通する想いがあることがわかりました。

お母さんはみんな
自分の思い込みで子どもの可能性を狭めたくない！

自分が我慢することで、うまくいくと思っていたけど
そうじゃない。

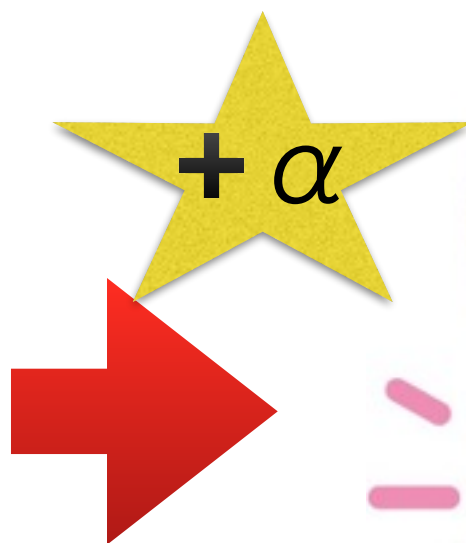
自分が変わることで、子どもに良い影響があるなら変わりたい！



子どもに**良い影響を与えられる**
子ども達の
大好きなお母さんでいたい！

みんな、そう思っているのです。

仕事、育児、家事で手一杯の時の
ストレス解消法を
いくつ持っていますか？



スッキリ！！！！

イライラ～！！

ストレス解消法は
できるだけたくさん
持っておくことをお勧めします！

ママを取り巻く環境の変化

昔のママは、近所の知り合いや友達がたくさんいました。

気軽に子どもの面倒を頼めましたし、
自分もよその家の子の面倒を見るということを行っていました。
しかし、最近では近隣にどんな人が住んでいるのかわからないといっ
たケースも増え、地域全体での子育てというのは時代に合わなくなっ
てきています。

その上、**共働きでなくては生活ができない家庭が増えた**
ことや、**女性の社会進出が進んだこと**で、
ママも積極的に働きに出るようになりました。

はじめての子どもとの接し方は
よくわからず、
その上周りに頼れる人もいない、
産休があけたら仕事と育児を両立
しなくてはいけないなど、



**孤独感や忙しさ、
初めての育児の難しさに
イライラを募らせるケースが増えています。**

ですから、現代のママは自分のイライラを溜めないよう
自分でリフレッシュする方法をたくさん持っている必要があるんです。

働くママに聞いた 私のストレス解消法



- ・ **仕事をするのが
ストレス解消です！**

育休中は泣き止まない子どもを抱いて一緒に泣いたこともありましたが、今は仕事の時間と子どもとの時間が切り離せていることでストレス解消になっています。

- ・ **お酒を飲んでカラオケで発散すること。**

とにかく仕事も育児も忘れてスッキリしたい！

- ・ **子どものいない時や、
寝た後に手芸に集中すること。**

1人で没頭できる時間は何も考えない時間ができてリフレッシュできる。



- ・ **撮り溜めしていたドラマや映画を
ゆっくり1人で見ること。**

とにかくストーリーに夢中になり、現実を忘れて集中出来る。感動したり涙を流すとスッキリする！

・甘いものを食べること。

頑張ってる自分にご褒美デザートをあげる！



みなさん、いろいろお持ちですが、
ここで重要なのは

いかに簡単に、 1人でもできるリフレッシュ法か？

ということが大切です。

**忙しい～！
疲れた～！！**



というその時に、状況に合わせて
瞬時にストレスが発散ができることで
ストレスを溜め込まずにベストな状態をキープすることができます。

常におだやかな気持ちでいることは、
仕事や育児、家事の効率も上がり、
毎日をもっと楽にすることにつながります。

そんな

1人でできる どこでも簡単にできる 道具が要らない

ストレスを溜めない方法として、



1日3分！
一つ行動するだけで
辛い気持ちが
幸せに変わる！

シンプルパフォーマンス セラピーをご紹介します！

実際にどのようなお悩みのママさんが体験されているか
ご紹介していきますね。

お悩みや立場はさまざまでも 共通するのは子どもへの思い

毎日育児と仕事に追われていっぱいいっぱい、
子どもとちゃんと向き合う余裕がない。

疲れきった心のままでは、この子の心を豊かに
育てることができないのでは？

さくらさん
3歳男の子のママ



ももこさん
2歳、5歳の男の子のママ



仕事と育児で家事に手が回らず手一杯で、
時間がないときにイライラを子どもに向けてしま
う。
母親の私が感情的だから、
うちの子はすぐにキレルのかもしれない。
このままじゃ、この子はどうなっちゃうんだろう？

ハナさん
1歳男の子、2歳女の子のママ

パパとの関係がうまくいっていないので、
育児を1人で抱えて、いっぱいいっぱいの日々。

そのイライラを子どもに当ててしまうことに
罪悪感・・・。

夫婦の言い合いを見ているので子どもが
小さな声で話すようになってしまった。



その中のお一人の ハナさんの事例について お伝えしていきますね！

2歳と1歳のお子さんのママさん。

●今、ある悩みや問題は何ですか？

疲れが溜まると、
上の子に対して
感情的に怒ってしまい、
自己嫌悪の毎日です。

仕事が忙しく
育児になかなか
関わってくれない夫に対して
不満が溜まり

子どもにも
そんなに怒らなくても良かった
のにと自分でも思うほど
怒ってしまう。

そのせいか、子どもが小さい声で
話すようになってしまった。

体験セッションの時の
お悩みは・・・



シンプルパフォーマンス・セラピー 体験セッションで ハナさんが気づいたこと

ハナさんの事例についてまず解説すると・・・

ハナさんは、1歳、2歳の年子のお子さんのいるママさんです。

2歳のイヤイヤ期の娘さんのことを

「ワガママだ」と言うパパに、
そんなことはないという気持ちもありながらも、
言い合いになると大きな声を出すパパに
それ以上言えなくなるという状況で、ストレスを感じていました。

実家に子どもを預けることも、パパは良い顔をしないため
イライラして、子どもに怒りすぎている自分に気づきながらも
2人のお子さんを懸命に見ていたハナさん。

そんな中、パパやハナさんに怒られてばかりの2歳の娘さんが
小さな声で話すようになってしまったことに気付きました。

そして体験会に参加され、
自分もお父さんに怒鳴られながら育つうちに、
自分の意見を言えなくなり、
相手の機嫌を取るような人間関係の作り方になっていたこと、
父と同じことを夫婦でしていたのだということに気付きました。

この連鎖を止めたい！！

という思いで養成講座を受講。

自分と向き合いながら、スキルを習得していきました。

ハナさんがイライラと感情的になる理由として

- ・ 未来に対する不安が強い

→ 夫婦喧嘩が多いことから、

このままやっていけるのかという未来の不安



・人間関係

→子どもの頃から父親がいつ機嫌が悪くなるのかわからない人で、よく大きな声で怒っていたため、家の中でも気を使っていた。

怒られないように
静かにしていよう・・・



お父さんは
大きな声で怒るから怖い



→誰に対しても顔色を伺い

本心を言えない思いぐせが・・・。

・他人の目を気にしすぎ

→夫に対して、自分が悪くないと思っても謝ってしまう。
何か言うと大きな声で怒るので怖い。

子どもに対しても、

「早くしないと、パパが怒るから・・・」
と言ってしまい、怖がらせてしまっていた。

→父の怖さがフラッシュバックして
夫に自分の想いをうまく伝えられない。



・他者との比較

→夫婦関係がうまくいっている人が良く見える。

つい比較して
ネガティブ思考に偏りがち。



・感情が不安定

→夫や長男にイライラをぶつけてしまう。

子どもに対して、後から考えると、

そんなに怒らなくてもよかったのと思うほど怒ってしまう。

イライラが止まらない。



・考えすぎ

→自分は選ぶのが遅い。効率が悪い。

妹はいつも行動が早く、

習い事なども抜かされていた幼少期。

自分は行動が遅いという思い込みがあり、

夫に、家事や育児について

「なんで終わらないの？」と思われるのが辛い。

その結果、
お子さんに起きていた影響は

ママから離れられず、
小さな声で
話すようになっていました。

ママ、
そばに居て・・・



ママが思い込みに気づいただけでは 現実是不変ならない

セラピーを受けて、夫と父親の姿が重なることがあり、怒られるからどうにかしなきゃとなってしまう自分に改めて気づかされました。

そしてそんなとき子どもに早くしなきゃパパが怒り出しちゃうよ！と言ってしまう。

子どもの頃の習慣は根深く、支配されないようになりたい、私のように娘も苦しむのではないかと心配になりました。

私が怒ることで子どもに悪影響を与えている・・・
負の連鎖を私で終わりにしたい・・・！



シンプルパフォーマンス・セラピーで ママから変わる決意をしてからの変化

夫と一緒に休日出かけないことに対して、
あまりネガティブに思わないようになりました。

動物園に子どもを連れて行ってきましたが、
両親揃って一緒にきている人たちを見ても、
なんでうちのところは...
という気持ちにはならず、

よく見たら親一人と子どもたちという人も
結構いるんだなと気づきました。



休みの日は家族で出かけるものだという思い込み

を外せたら、3人だけでも楽しめるようになりました。

夫が1人の時間を過ごすのも、何も思わなくなりました。
すごい変化です。

徐々に精神的な疲れが取れて、イライラが減りました。
もやもやしたまま寝ることが少なくなり、朝の目覚めも良いです。

私自身がすっきりしているので、
子どもの行動に対して
イライラすることが減り、

子どもがどう思っているのかを
聞くことができるようになりました。

2歳だって伝えたい思いがある！

話を聞いてみると、
2歳ながらに、一生懸命思っていることを語ろうとしてくれます。

私の怒り口調をよく真似して、下の子に言っていたのもなくなり、
優しい口調で下の子に話してくれるよう
になりました。

待ってね～！



私のイライラが減ることで、

**子どもの声が小さくなっていたのも
いつの間にか直りました！**



上の子が下の子と
以前よりも一緒に遊ぶようにもなり
本当に良かったと思っています！

そもそも

シンプルパフォーマンス・セラピーって どんなもの？

シンプルパフォーマンス・セラピーとは、
どのようなワークかというと・・・

ただ**椅子に座って目を閉じ**

いくつかの**イメージ**をするだけのものです。

このワークを行うと、**思考の整理**ができたり、

- 「ママは我慢するもの」
- 「どうせ夫はわかってくれない」
- 「つい子どもにイライラしてしまう」

というような**ネガティブな感情**を取り除くことができます。



そして、その瞬間から

シンプルにやりたいことを行動に移せる

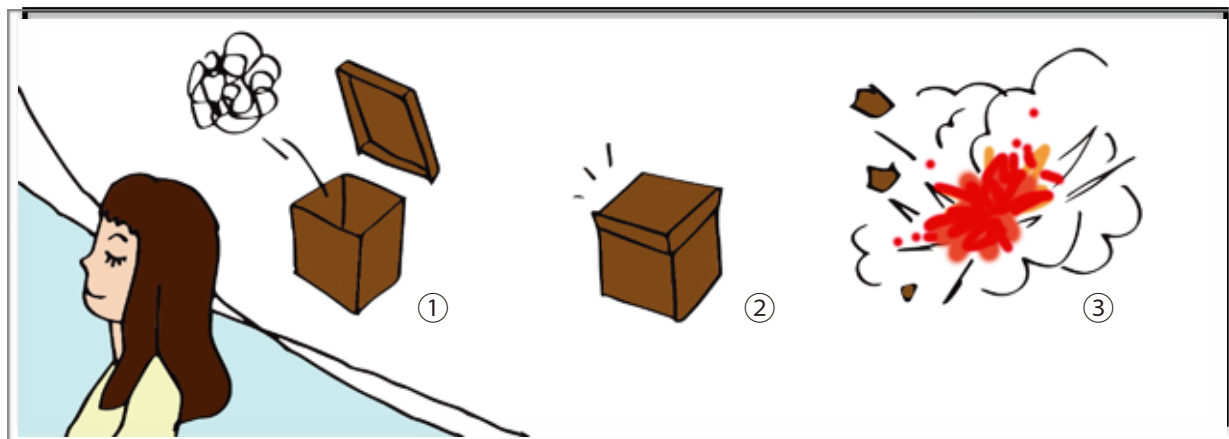
3分間で終わるセラピーです。

心の問題を解決し、子どもと笑顔で向き合えるので、

多くのママさんにとっても喜んでいただいています。



ネガティブな感情は「思い込みの爆破」で誰にでも3分間で手放せる！



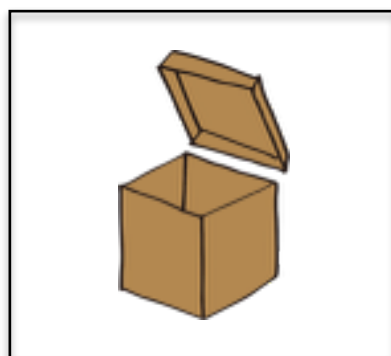
「1日3分！一つ行動するだけで辛い気持ちが幸せに変わる！

シンプルパフォーマンス・セラピー」の軸となる

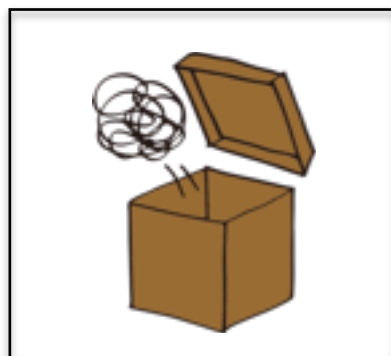
「思い込みの爆破」のやり方を、

この小冊子を読んでくださっている皆さんに特別にご紹介しますね！

①まず1メートルほど離れた前方に
大きな箱置くイメージをします。

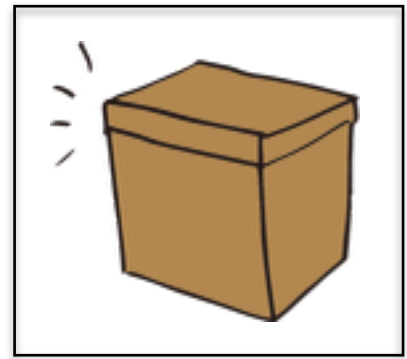


②箱ができたなら、
試しに過去のいやな思い出を
ひとつその中に入れます。



その出来事をあれこれと観察しないで、
さっと取り出してすぐに箱に入れて下さい。

③入れたら箱のふたを閉めます。



④箱の下に

ダイナマイトを一本取り付けて点火し、
箱ごと一気に爆破します。



箱の中はどんなネガティブな感情でも、入れて爆破できます。

ネガティブな感情が出てきた時、**瞬時に実践**してみてくださいね！

とっても簡単な感情解消方法なので、

どこでも誰にでもできますよ！

全部自分で背負いこんでしまう
”頑張りすぎなママ”を止めませんか？



次のページではたった1ヶ月で
”我慢の育児”から脱出して、
自分のやりたい仕事にも
挑戦できるようになったママの
事例をご紹介します！

【30代・4児のママさん
あやこ様・主婦】



ゆったりとした気持ちで 4人の子どもと 過ごせるようになりました！

0～7歳までの4人の子どもとの毎日は
休む間も無く、次から次へと用事が舞い込み、やりかけの家事も、
やりきれないまま次の事件が勃発。
やってもやっても終わらない、同じことの繰り返しの毎日でした。

大好きだった看護師という仕事もやめ、
私自身が我慢をしないと日々の生活は成り立たず、
つねに子供の軸で動き、めいっぱい状態でした。

いつもイライラして、怒らなくてもいいことに感情的に怒り、
こんなに頑張っているのに、どうしてということ聞いてくれないの！
と不満は溜まり、溢れ出たストレスを子どもに向けていました。

そんな毎日が、シンプルパフォーマンスセラピーに出会って
一変しました！！子どもがいるから自分の時間がない、
我慢しなければいけない、やりたいことができない、
イライラしてしまう、などの思い込みを手放したら

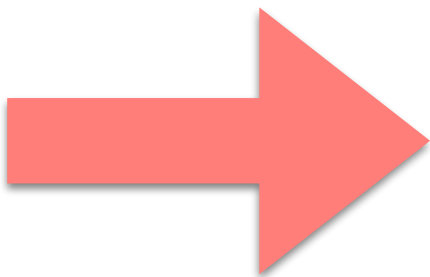
ゆったりとした気持ちで子どもと過ごせるようになりました。
今しかない、こどもの瞬間を、泣いてる時も怒っている時も、
喧嘩している時も、優しい気持ちで見守れるようになりました。
毎日実践していると、頭はスッキリして上機嫌な私でいられます！

**あんなに時間がないと思っていたのに、
仕事を始める決意もでき、これからとても楽しみです！**

人間関係のストレスから
子どもにイライラすることから
解放され・・・

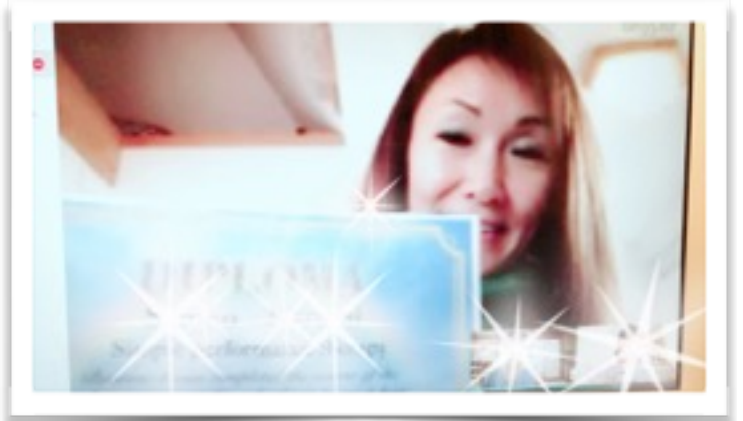


仕事も子育ても
楽しめるようになったママさんの
事例もご紹介いたしますね！



【オーストリア在住・
40代・歌手・さところ様】

**笑顔で子育てができる
なんて夢のようです！
ママ大好きって**



歌ってくれるようになりました！

本当に些細なことで、いちいち子どもを大声で叱ったり叩いたり、そこに罪悪感を抱いてからは、言われた通りに早くしないとオモチャを壊すよ、と脅しながらしつけをしてしまい、ますますイライラと罪悪感の悪循環にはまっていました。

どうしたらいいのか全くわからなかった頃、シンプルパフォーマンス・セラピーに出会いました。体験会で今までのイライラした気持ちをいくつも爆破させた後、幸福感が広がり、自分が変わりたい！これから怒らないママになりたい、と思い、すぐに続けて養成講座に参加する決意をしました。

今では、ちょっとでもネガティブな思いが頭をよぎると、すぐに自分に3分のセルフセラピーを施してイライラが長く続かないようにすることができますので、ネガティブな気持ちが貯まりません。

昔のように罵ったり叫んだりしないので、息子との関係もとても良くなりました。

今ではママのこと好きーと自作の歌まで作って歌ってくれます！

笑顔で子育てができるなんて夢のようです。

シンパフォのない人生は今となっては考えられません！！

この出会いに本当に感謝しています！

イライラしやすい原因を手放し、
いつも**笑顔**で子どもと過ごしたいママへ！
今すぐ、体験会へお申し込みください^^

▼▼▼▼▼お申し込みはこちらから▼▼▼▼▼

<http://watashi-change100.com/?p=990&pdf1>



1日3分！一つ行動するだけで 辛い気持ちが幸せに変わる！

シンプルパフォーマンス・セラピー体験会

読者様限定10名様を
体験会に無料にてご招待！

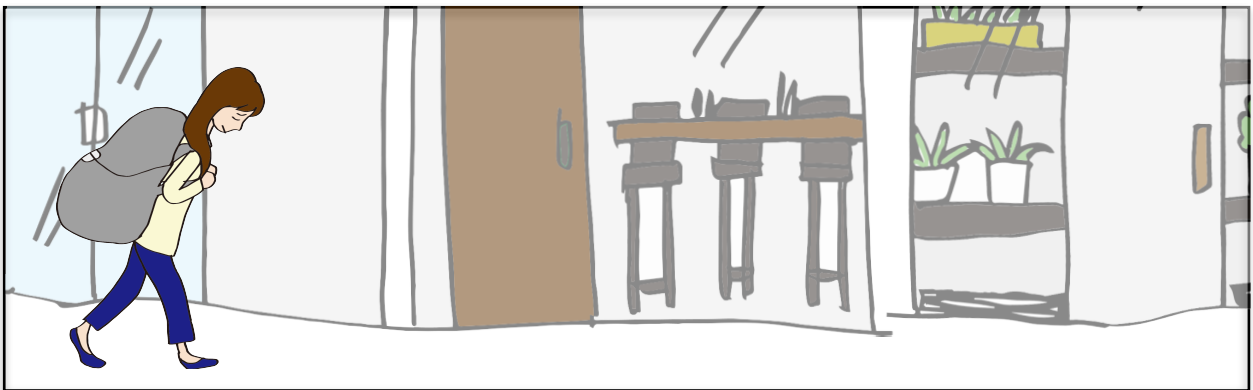
The advertisement features a large photo of a smiling woman on the left. To her right are two smaller photos: one showing two women smiling together, and another showing a woman and a man holding a colorful booklet. The text is arranged in a central layout with a dark red banner at the top and bottom.

こちらの小冊子を読んでもくださった方には、**読者様特典**として、
体験会ではシンプルパフォーマンス・セラピーの全行程を行う
パーフェクトバージョンを体験していただけます！

シンプルパフォーマンス・セラピーが 自分の心の問題が子どもに影響を与え ていると思われる方へ必要なわけ

シンプルパフォーマンス・セラピーとは、
その『人生の足かせ』になっている『ネガティブな思い込み』を
誰にでも簡単に捨てることのできるセラピーです。

『ネガティブな思い込み』を持って生きていくということは、
常に『重いリュック』を背負いながら歩いているようなものです。



この状態だと、

- ママは我慢するものだ。
- 人生は大変で当たり前だ。
- 自分さえ我慢すれば
うまくいく。



というような思いがあなたの行動の邪魔をします。

シンプルパフォーマンス・セラピーとは、

あなたの行動の邪魔をする

『重いリュック』を簡単に取り除き、

シンプルにやりたいことを

行動に移せる自分になれる

セラピーです。



自分の心を見失うほど、忙しい毎日の中で出てくるストレスや、不安、自分を否定する言葉、影響される言葉を毎回捨てることができれば、

“誰にも遠慮しないで自分らしくいられるマインド”

前向きなモノの見方、

捉え方を手に入れることができるようになり、

「人生は我慢するもの」から、

「自分の心を大切にする、**本心に沿って生きる満足感**」を今よりもっと体験できるようになります！

なぜ、私がこのセラピーをママにお勧めするようになったか？



- 時と場所を選ばずにできるセラピーだった。
- 忙しい毎日でも短時間でメンタルが整えられた。
- 自分だけではなく、家族の変化も感じられ関係が改善した。
- 「自分の本当の想いは出せない」のブレーキが取れ、
自分の本心と向き合い、表出できるようになった。

という体験があったからです。

自分と周りの人を癒すことのできるセラピーを、自分の心を失いかけたママたちが習得したら、どれだけ心からの笑顔を取り戻すママが増えるだろう！

そんなママの笑顔を見て、ママ大好き！！という子どもたちがどれだけ増えるだろう！

そんな愛情に包まれて育った、笑顔の子どもたちがいっぱいの中って素晴らしい！という想いから、ママにお伝えしていきたい！と強く思うようになりました。

仕事や育児に振り回されない自分になり、
イライラしない
スマイリーママになろう！



次のページでは**たった3週間**で
オンとオフが切り替えられるようになり、

子どもとの時間や自分の時間を
心から楽しめるようになった😊

という看護師さんの事例をお伝えします！

【大阪在住・30代・
看護師・N様】

**時間がないイライラが解消！
子どもがより一層可愛く
感じるようになりました。**



つねに頭の中では、仕事のことが気になり、今日やった仕事や未来の心配ばかりをしていました。もっと子どものことをしてあげたいのに、毎日力尽きて、料理もおろそかになり、地に足がついていない生活にしんどさを感じていました。

朝早くから子どもを保育園に預けて、寝かしつけるのも遅く、いつも時間に追われていたため、パパが携帯を見ていただけで「そんな暇があるならお風呂くらい入れてよ！」とイライラ。

体験セッションで、常に過去か未来しか見ていないと指摘を受け、本当に「今」に集中していないことがわかりました。

シンプルパフォーマンス・セラピーの講座を受け、職場の人間関係がスムーズになったことや、仕事のことは仕事の時間に終える意識が変わって、オンとオフが切り替えられるようになり、
子どもがより一層可愛く感じるようになりました。

同時に、**パパの行動は全く気にならなくなり**、あんなにイライラしていたのが嘘のようです。

そして、3週間後には、7年前から気になってやりたかった**自分のための勉強**も始めることができたことがとても嬉しいです！

つねに時間に追われてイライラする自分から
”目の前のことを楽しむ”
自分になりたい方へ！
今すぐ、体験会へお申し込みください！

1日3分！一つ行動するだけで辛い気持ちが**幸せ**に変わる！
シンプルパフォーマンス・セラピー
ママの**イラ**つとを解消！
Skypeセッション体験会！

▼▼▼▼▼お申し込みがこちらから▼▼▼▼▼

<http://watashi-change100.com/?p=990&pdf2>

1日3分！一つ行動するだけで 辛い気持ちが幸せに変わる！

シンプルパフォーマンス・
セラピー体験会

読者様限定10名様を
体験会に無料にてご招待！

あなた自身にとって健康な心って なんですか？



私は、このセラピーと出会った頃、
本当は何がしたいのか？
私にとって大事なものは何？
私の喜びって何？
よくわからないまま、いろんなものに手を出してました。

その結果、とにかく忙しく、睡眠不足や、蓄積するストレスで
数種類の内服薬が欠かせない状況でした。

こんな状態で、子どもが心から健康に育つわけがない。

蓋をして考えないようにしていたことが、
みるみる明らかになってきて、

心身ともに健康で、満たされる生活を手に入れました。

体や心を酷使して、

とにかく根性で頑張ることは

必ずどこかで体か心か、もしくは両方の故障が起きます。

大事な子ども達の笑顔のためには

まずママが幸せであること、

満足していることが必要です。

ママが体や心を酷使して、根性で生きていたら、

一番近くでママの感情を感じているお子さんに

影響が出やすいのです。

うまくいかないことも、辛いこともあります。

それでも、その苦痛を見なかったことにして突き進むのは、

心をボロボロにしていまいます。

常に自分でネガティブな感情を手放して、

心身ともに健康な状態で

ママの幸せも貪欲に掴んで欲しいと

思っています。





そして、このシンプルパフォーマンス・セラピーのスキルは
子どもの頃からある我慢癖や感情的になる習慣も
早い方でたった **1週間、2週間から3週間**で解決する
パワフルなセラピーだからこそ、
多くのママさんに喜ばれています。

このスキルさえ持っていれば、
一生、自分の感情は自分でコントロールでき
ママが**穏やか**に過ごせることで
お子さんに**安心感**を与えてくれます。

実際に、短期間で思い癖や思い込みを手放し、
イライラしやすい習慣から抜け出し
お子さんとの関係が良くなった事例をご紹介します^^

**【群馬県在住・30代・
事務職・T様】**

2歳と5歳のお子さんの
ママさんです。

**朝、「早くしなさい！」と
怒ることがなくなりました！**



毎日、「早く！」「お兄ちゃんなんだから頑張ってよ！」
と上の子にきつく言ってしまい、
「早く早く」という言葉を言わなくてもいいようにしたい！
そんな思いで、体験会に申し込みました。

**シンプルパフォーマンス・セラピーを始めて、
自分のお母さんとの関係と
重ねてしまった自分に気づきました。**

自分も2人兄弟の長子で「お姉ちゃん、お姉ちゃん」と
頼られて、よくお手伝いをして育ちました。
自分が下の子の面倒を見たり、お母さんの手伝いをするのは
当たり前だと思っていました。

下の子に意地悪をしたり、やるべきことをすぐにやらない長男に、
注意すると言ひ合いになる毎日。
すぐにキレル息子に、腫れものに触るように接していました。

しかし、講座を受けているうちに、
自分の当たり前を子どもに押しつけているということに
気づきました。

そして、実は一番のストレスが義母との関係で
そのストレス症状は動悸として現れていたことに気づきました。
そのストレスをひたすら爆破し続けたら、
心に余裕ができ、息子との関係が変わっていきました。

朝、「早くしなさい！」と怒ることがなくなり、
朝の支度では、子どもと一緒に手伝ってくれることも出てきて、
言い合いにもならなくなりました。

講座を受講していく中で、
夫が子どもに注意することが、自分も責められているように
感じている自分にも気づけ、
その気持ちも爆破していくことで、

子どもに対して
「またパパに怒られるよ！早くしなさい！」
という言い方をせずに、子どものペースに合わせて
待てるようになりました。

最近の長男は、怒ったりキレることはなくなり、
注意されると「ママが怒ると怖いよ」と
自分の気持ちをそのまま言ってくれるようになりました。

今は上の子も下の子もそれぞれに、
可愛いがることができるようになり、
子どもが思うように動いてくれないというイライラはなくなり、
とても穏やかに朝がスタートできるようになりました！

【愛知県在住・40代

・主婦・M様】

11歳、15歳のお子さんのママさん。



**子どもにも変化があり
今後は楽しみにになりました！**

夫との関係がうまくいかないことや、娘の登校拒否、息子の過敏性腸症候群などが、
自分のせいでは無いか・・・と悩んでいました。

シンプルパフォーマンス・セラピー体験会で、
他人に合わせすぎて、自分は我慢すればうまくいく
と思いこんでいることに気づきました。

自分が苦手だと感じている人間関係に、
子どもたちも同じように苦手意識を持っている
ということもわかり、まずは自分から変わりたいと思いました。

ワークをやる事に心が軽く、気持ちが強くなったように感じます。

講座開始直後から、こうすれば子どもが学校に行く気になるのでは
と次の行動やアイデアが湧いてくるようになり、
子どもに頼まれたことも、これまでは何でもやっていたが、
何でもではなく自分でできることは本人に返せるようになりました

**朝から子どもが学校に行ける日も増えてきて、
これからの変化がとても楽しみです！**

次に、イライラしない習慣を 手に入れるのはあなたです！

1日3分！一つ行動するだけで辛い気持ちが**幸せ**に変わる！

シンプルパフォーマンス・セラピー

ママの**イラ**つとを解消！

Skypeセッション体験会！

- ☆自分の心の状態が子どもに影響を与えている気がする。
- ☆自分さえ我慢すればうまくいくと思ってきたけれどイライラが溜まっている。
- ☆自分のことは後回しで頑張っても、いつも心の余裕がない。

こんなお悩みは今すぐ体験会で手放しましょう！

▼▼▼▼▼お申し込みはこちらから▼▼▼▼▼

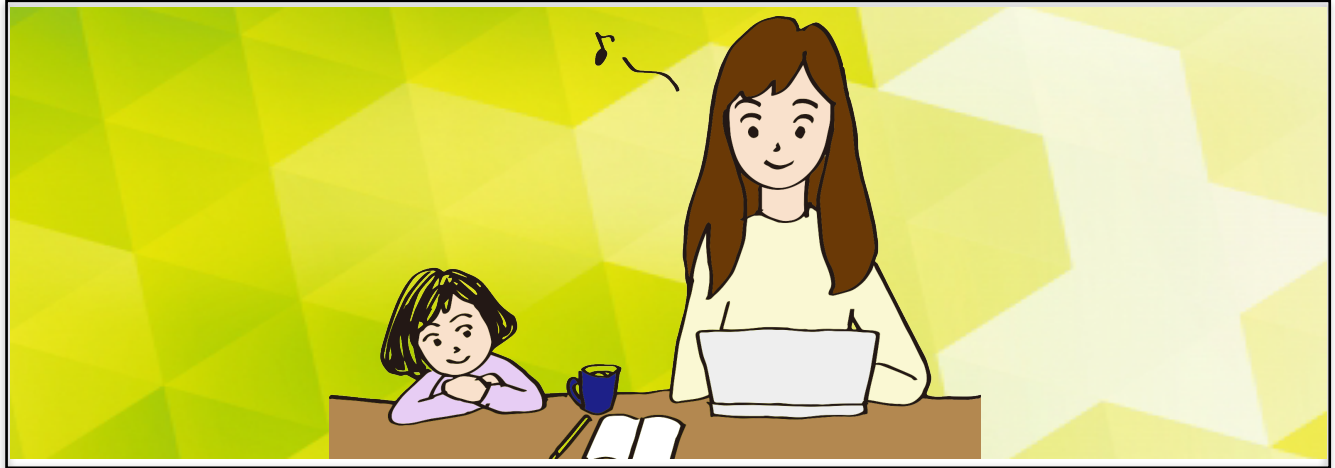
<http://watashi-change100.com/?p=990&pdf3>

1日3分！一つ行動するだけで 辛い気持ちが幸せに変わる！

シンプルパフォーマンス・
セラピー体験会

読者様限定10名様を
体験会に無料にてご招待！

ママが心から幸せだと、 子どもも安心感に包まれて成長する



かつての私は、仕事に全力を注ぎ、
家に帰るとスイッチが切れたようにぼーっとして

子どもの話も、いつも聞き逃してしまうママでした。

シンプルパフォーマンス・セラピーに出会い、
自分の思考を整理し、その癖に気づくことで

どれだけ自分が心を失い、子どもの心も見失っていたのかが
わかりました。

自分は頑張っている、
全力を尽くしている
そう思うことで見ないようにしていた

不安そうな子どもの顔
やる気の無い子どもの反応も、
はっきりと目に入るようになり、

自分がそこに向き合うことから、逃げてきたことに気づきました。

自分と向き合い、本当の自分がどう生きたいのか、
素直に本心に沿って生きることで
心身ともに健康な状態で、子どもたちと向き合えるよう
になりました。

自分が自分らしく生きることで、子どもたちの安心した笑顔
を取り戻せた私だからこそ、

お仕事で忙しい中、子育てをしているママに
セラピーを通してお役に立ちたい、

そのモヤモヤした気持ちを手放し、
自分の本当に望む生き方をして
お子さんと笑顔でいっぱい、会話をしてほしい！
そう思うのです。

幸せなママに育てられる、笑顔の子どもばかりの世の中
になることを祈っています。

シンプルパフォーマンス・
ナビゲーター
葉山江美



著作権

2018年1月10日発行

著者 葉山エミ

発行所 セラピストリーディング・アカデミー

神奈川県茅ヶ崎市南湖6-4-10

emimiya.0228@gmail.com

(販売・ライセンスについて お問い合わせ)

(c) セラピストリーディング・アカデミー

本教材、および収録されているコンテンツ、著作権、知的財産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、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。コンサルタント業引用、転載、教育を希望する場合に別途ライセンス契約が必要となります。