

他人と比べてぐるぐる悩んでしまう脳を変える

脳科学メンタル

カウンセリング®<sup>TM</sup>

# こんなことはありませんか？

- イヤな考えがとめられない
- 他人と比べていつも落ち込んでしまう
- 焦って考えがまとまらない
- いつも気分が晴れない、落ち込んで時折ドツボにはまってしまう
- 仕事に行けなくなったり、SNS投稿ができなくなってしまう
- 心療内科で相談するまでではないけど毎日とにかくつらい、とにかく不安
- このままだと集客できないので、なんとかしたい
- 集中力、注意力が低下している

# 人に言わずに悩んでいませんか？

- 1日中憂うつな気分が続いている
- 何をしても興味や喜びが持てない
- 自分には価値がないと感じ、自信を喪失している
- 自分が悪い、自分の責任だと罪の意識を感じる
- 将来に希望が持てず、悲観的な気分になっている
- 夜寝付けない、夜中に目が覚める、
- 朝早く目が覚める、寝過ぎてしまう
- 食欲低下または食欲増加（過食）している

# SNS時代だからこそ苦しい

SNSの時代は人との比較から  
自信を失いやすい時代ともいえます。

悩んで苦しい想いを感じているのは  
あなただけではありません。

あなたのせいではありません。

そのSNS時代を生き抜くスキルを身につけませんか？



人と比べてぐるぐる悩んでしまう脳を変える

# 脳メンタルカウンセリング<sup>TM</sup>

鬱気味になった脳のパターン認識を  
深刻さが増す前にプラスに変えることができる  
オリジナルメンタルメソッド

# 今のままだと、どうなるでしょうか？



## 仕事仲間のペースについていけなくなる

自分ができてないことを責めて自己肯定感がダダ下がりになる

やる気が出なくなって仕事仲間とのミーティングに参加できない

今までの自分のペースに戻って、自分なりに頑張ろうと決めるが結局何も変わらず、自信をなくす

# 今のままだと、どうなるでしょうか？



## 心療内科に通うことになる

うつ病は入院を勧められます  
シゴト復帰まで

1回目の病休日数の平均は107日（約3.5ヵ月）  
復職後に再休職した際は職場復帰までに平均157日（約5ヵ月）

復帰したら  
ライバルがどんどん増えて自分のポジションがなくなっていて  
ゼロからやり直すことになる

どうしたらいいの？



# 脳のパターン認識を変える



# 脳科学メンタル カウンセリング で身に付く メンタルスキル



🌈 イヤな考え、ぐるぐる思考をピタッと止める方法

🌈 すぐに他人との競争して落ち込む癖をやめられる方法

🌈 見放されたと感じて辛い時、それは妄想だと気づく方法

🌈 自分には価値がないと感じた時自分に小さなマルをつけてやり過ごす方法

🌈 雑念が浮かんで集中できないときに3分で集中脳に切り替える方法

🌈 怖い感情、悲しみがとまらない時に3分で意識を他に向ける方法

🌈 自分を褒めてやる気スイッチを入れる方法

これらを全部マスターしたら人に教える資格も取得することもできます。

# 脳のパターン認識を変える技術を学ぶだけ!

脳のパターン認識を変えるためにお話をしましょう!

お話したくないことは話さなくてもいいです。  
なぜ、誰に、どうしてとあなたを責めたり追求しません

逆に、心にあることを何でも話してください。  
くだらないことでも  
なんでも何度でも話してください。

# 脳のパターン認識を変える技術を学ぶだけ!

同じことばかりを話してばかりいて、

あきられないかな、

向上してないな、

なんて変な遠慮はしないでください。

話せば話すほど

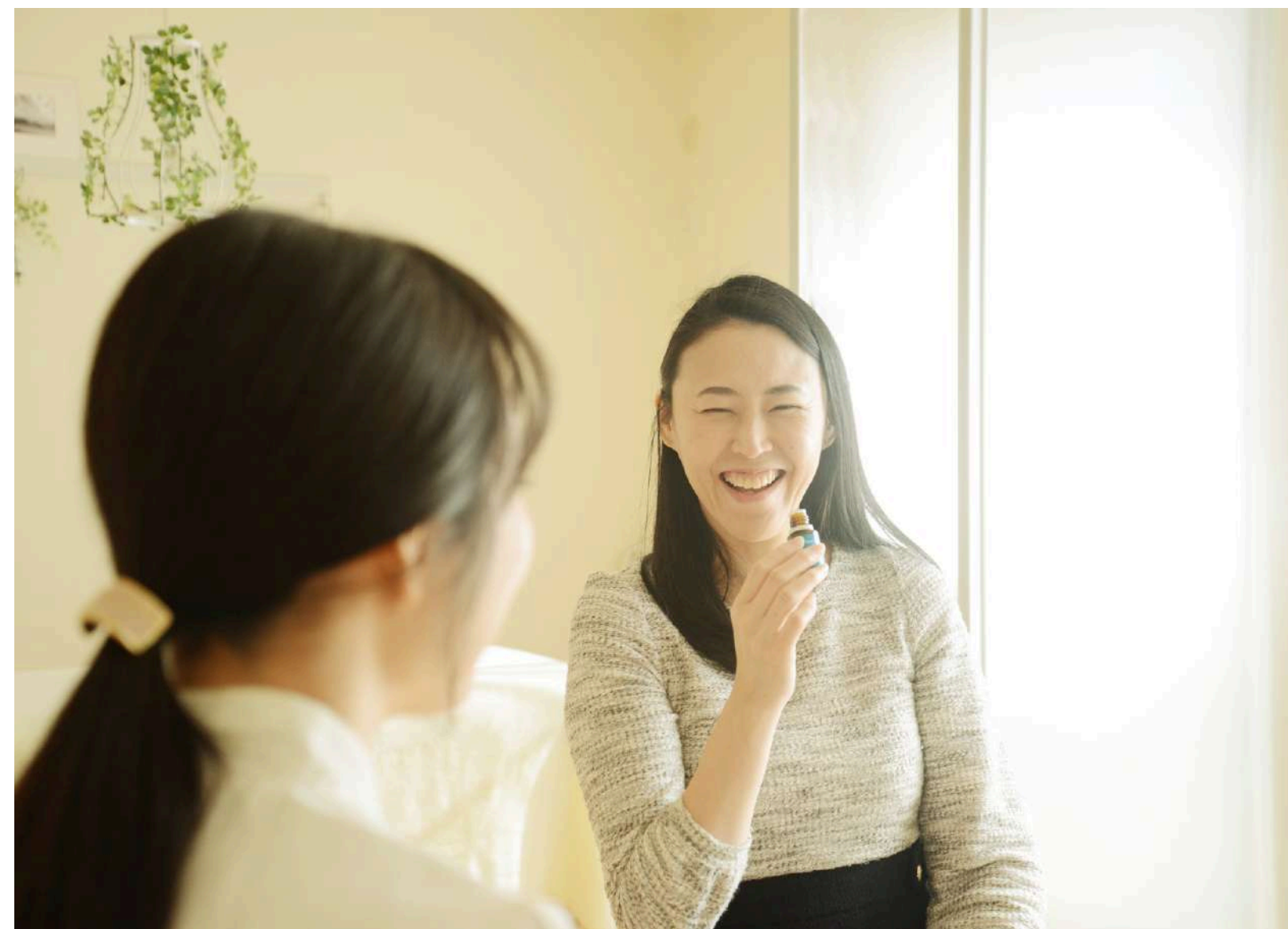
脳のパターン認識を変えるチャンスになるんです。

# 脳のパターン認識を変える技術を学ぶだけ!

小さな頃のトラウマだ  
家族環境のせいだ  
と決めつけません

友人や家族お医者さんには、  
じっくり話せないことを話せます

脳科学メンタル  
カウンセリング  
で  
脳のパターン認識  
を変えよう!



# 定期的に 脳のパターン認識

を変える技術の

レクチャー&カウンセリング

をオンラインで実施します。

(レクチャー期間中メッセージによる相談は無制限)



①

イヤな考えがとめられない  
ぐるぐる思考が始まってしまったら  
3分でピタッと止める

脳のパターン認識切り替え法



①

イヤな考えがとめられない  
ぐるぐる思考が始まってしまったら  
3分でピタッと止める

脳のパターン認識切り替え法を使ったらこうなった



Eさん

YouTube動画を作ろうと思って、やる気を持ってやり始めても、パソコンの作業は苦手なので、中々進まず途中で諦めてしまい、1ヶ月放置してきた。

そんな自分にダメ出しはして、「やればいいのに」と思いつつ「嫌だな、苦手だな」って思って後回しにしてしまう。

Before

YouTube動画に  
取り組むことに対して  
ストレス度

MAXの10



ストレス度

After

5



思うほど難しくない  
んじゃないとか、  
できるんじゃない?  
という思考も出てきた

②

できないやつだと見放された  
と感じて辛い時

それは妄想だと気づくことができる

脳のパターン認識切り替え法

②

できないやつだと思われた  
と感じて辛い時  
それは妄想だと気づくことができる  
脳のパターン認識切り替え法を使ったらこうなった



Sさん

自分よりシゴトが「できてる」  
周りの仲間と  
比べられてるように感じて

自分が不甲斐なく感じて悲観して、  
感情に流されて自己否定する  
思考になってしまう

Before

やると決めたことを  
全部やった!と  
報告書を書いている  
できそうな感じ

2.5



できそうな感じ After

5



頭がきゅって小さくな  
ったイメージ。  
だらだら喋っていた時  
の頭は広がってけど、  
それがきゅっとなった

③

自分には価値がないと感じた時  
自分に小さなマールをつけて  
やり過ごす

脳のパターン認識切り替え法

③

自分には価値がないと感じた時  
自分に小さなマルをつけて  
やり過ごす

脳のパターン認識切り替え法を使ったらこうなった



Fさん(40代)

受講後3週間ほどたって、  
「ぐるぐる考えなくなった」  
実感を感じているが

YouTubeの動画を撮影する時に、  
固くなって上手くしゃべれない。  
挑戦しようとするけど、  
「上手くいくかな?」って怯んでしまう。

Before

動画撮影で喋ることの  
ストレス度

5.0



ストレス度

3



うまくいかないこと日常茶飯事

前だったら、もう、やだやだって  
10くらいだったと思うんですけど  
今は7くらいになっている

それが、これだけで3になるなら、  
簡単でいい!!

④

他人は敵ではなく「仲間」  
すぐに他人との競争して  
落ち込む癖をやめられる

脳のパターン認識切り替え法

④

他人は敵ではなく「仲間」  
すぐに他人との競争して  
落ち込む癖をやめられる

脳のパターン認識切り替え法を使ったらこうなった



Yさん

自分よりサクサク仕事を進める人を見て  
落ち込んでしまう  
わからないことを  
そのままにしておかないで  
聞くか調べて解決するすればいいと  
頭ではわかってはいるが  
固まってしまう

Before

わからないことも  
聞くか調べて解決する  
ストレス度

5.0



ストレス度

After



自分はネガティブに受け取る傾向が  
あったことに気づいた。

それをえるためには、いろんな視  
点を手に入れることだとわかった。

今まで、動かなかった、進まなかつ  
たわけだ!と理由がはっきりした!

⑤

雑念が浮かんで  
集中できないときに  
3分で集中脳に切り替える

脳のパターン認識切り替え法



⑤

雑念が浮かんで  
集中できないときに  
3分で集中脳に切り替える

脳のパターン認識切り替え法を使ったらこうなった



Kさん

目の前のことに取り組んでいる時に  
先のことを考えると雑念が入って  
集中力が途切れる

心配事とかがあると、  
そればかり考えて集中できない

Before

体のバランスチェック  
片足立ちのグラグラ度

9



グラグラ度

5



反対側の足だと、  
グラグラ度2だったのが  
前線グラグラしなくなってる!!

体のバランスがとれてない時  
思考も集中できないので  
バランス感覚でチェックできる

⑥

怖い感情、  
悲しみがとまらないときに  
3分で意識を他に向ける

脳のパターン認識切り替え法

⑥

怖い感情、  
悲しみがとまらないときに  
3分で意識を他に向ける

脳のパターン認識切り替え法を使ったらこうなった



Mさん

急に仕事でお世話になっているシェアサロンの  
オーナーがなくなってしまい  
ショックで止まってしまった。

前だったら、1週間もって1ヶ月は何も動けずに  
いたけれど、今回は5回目までに学んだ技術で乗  
り切り動けて、やるべきことはやれているが  
涙は出てしまう。

Before

ストレス度

5



ストレス度

After

3



悲しい、悲しいけれど  
今、やるべきことに  
集中しよう!!  
って思えてきました。

⑦

自分を褒めて  
やる気スイッチを入れる

脳のパターン認識切り替え法

7

## 自分を褒めて やる気スイッチを入れる

脳のパターン認識切り替え法を使ったらこうなった



Tさん

動画を撮影する時、緊張して、  
後に残るものだと思うと変に構えちゃう

なんで、他の人はあんなに自然に  
喋れるんだろう?と落ち込んでしまいます

Before

お客様と話をしている  
ように撮影する  
やれそう度

3



やれそう度

After

7

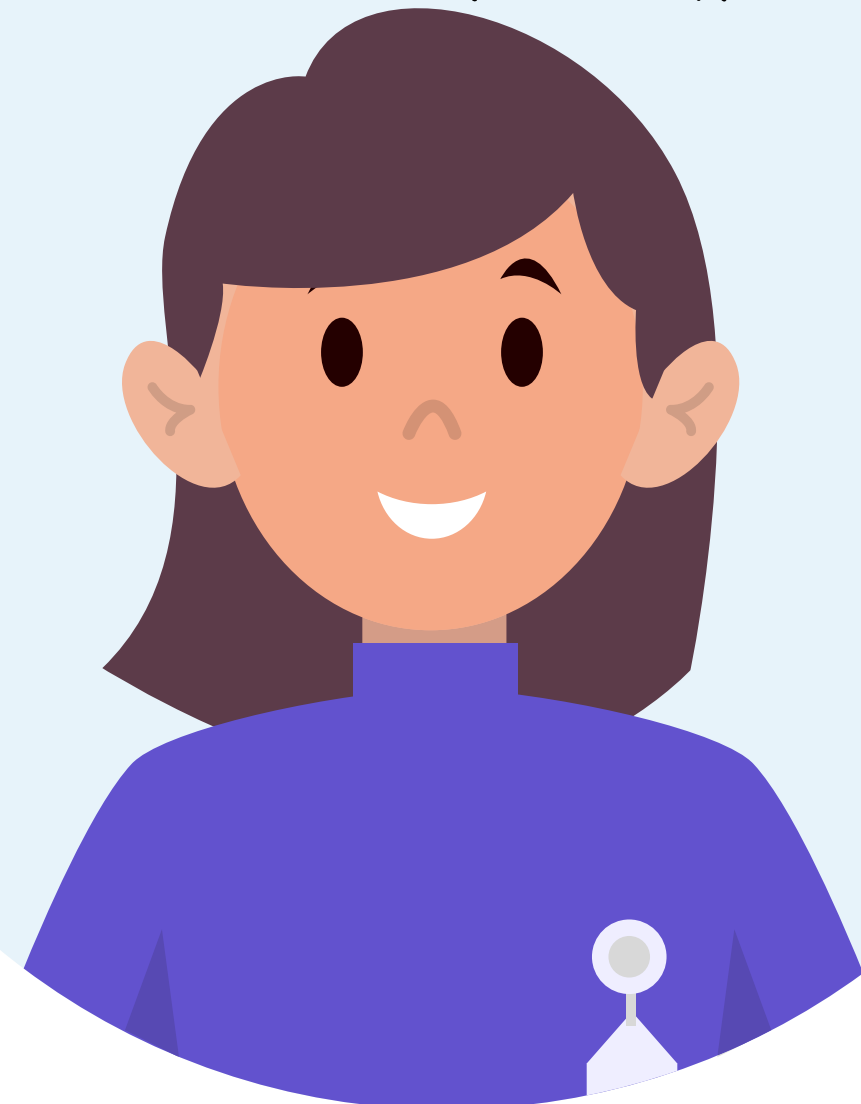


場所を変えれば、気分も変わって  
自然に話せるようになるだろう!  
と思って公園で撮影したけど  
ほとんど変わらなかったのに  
これをやっただけで、  
不思議なことに全然違う!!

# 他人と比べる最悪のルーティンから抜け出せて 久々に売上獲得できました!

1ヶ月を振り返ってみると  
毎日、1日の半分以上  
落ち込んでいる時間だったのに  
いまは、全然  
気にならなくなりました!

Kさん コンサルタント  
40代 神奈川県



# 他人と比べてしまいそうになったとき 3分で本当に切り替えることができました！

Yさん コーチ  
40代 千葉県

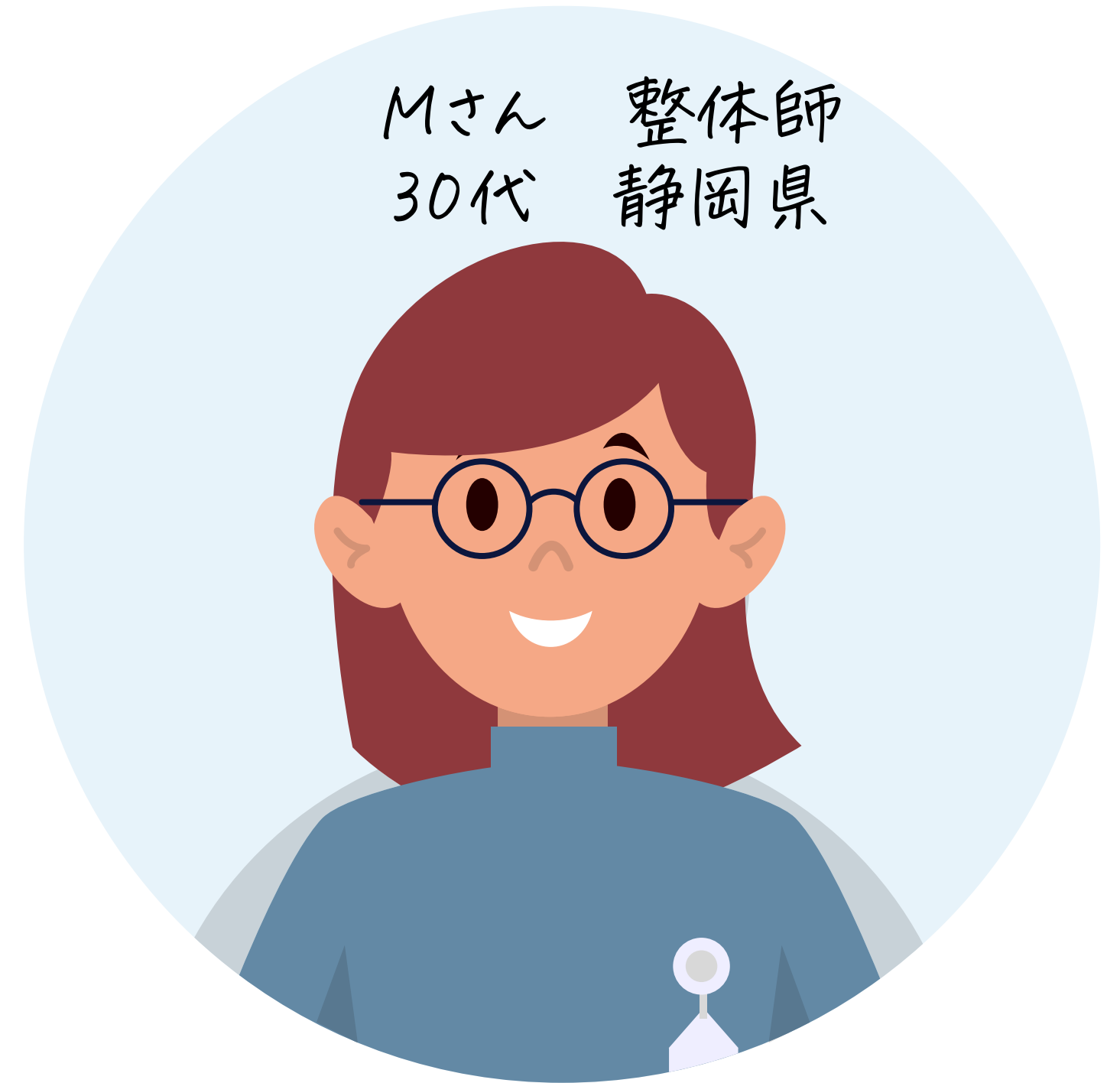
教わった方法をやってみると  
自分に気づいてその瞬間に  
切り替えることができる  
ようになったので  
やるべきことが早く終わるよう  
になりました！



**自分には価値がないと感じていたけれど  
自分にも可能性があると  
信じられるようになった！**

いままでは、他人と比べられて  
自分が責められていると  
感じていたけれど  
自分へのアドバイスしてくれる人の  
話をまっすぐ受け止められるよう  
になりました！

Mさん 整体師  
30代 静岡県





# もっと早く学べばよかった!人生損してきた!!

今までうまくいっている人の話を  
聞きたくなくて  
気が重くて逃げていた  
勉強会に参加できるようになったので  
自分のスキルをあげるための情報を  
受け取ることができるようになりました!

Sさんコンサルタント  
40代 東京都



# うつだと周りに気づかれなくなかったので 助かった!

誰にも相談できず、病院に行っても  
薬もらっただけだから、と思って  
いきませんでした  
が  
一歩間違えば、取り返しのつかない  
ところまでいきそうでしたけど  
今は、なんの問題もなくなりました!

0さんセラピスト  
30代 千葉県



# オンラインカウンセリングで ぴったりの人を見つけられなかったけれど 出会えてよかった！

病院に行くこともなく  
自宅でカウンセリングを受けたり  
メッセージのやりとりをすることで  
プロ目線のアドバイスをしてもらうことで  
自分だけで考えてるのとは違う方向から  
考えることができるようになりました。

Mさん 美容師  
40代 広島県



# 自分ひとりで考えるより、実際に相手がい 話すことで確信度が高まるから変化が早い

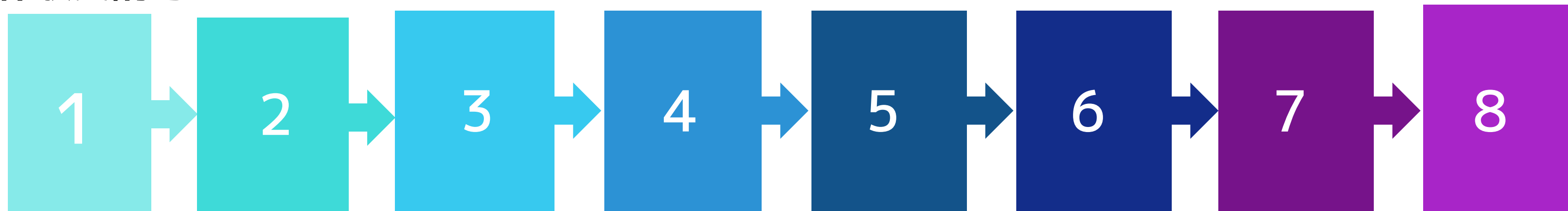
今までも潜在意識を学んだり、  
書き出したり、AIのチャットと話して  
内観して自己対話はやってきたけれど  
答えがでるまでに時間がかかって  
**堂々巡りでおわってしまいました。**  
それが、迷わず答えがでるようになり  
ぐるぐる考えている時間が激減しました。

Eさん コンサルタント  
40代 栃木県



# 脳科学メンタルカウンセリングで 脳のパターン認識の変化を体験しよう!

体験受講可



脳のパターン認識を  
変える鍵見つける

ぐるぐる思考を  
ピタッと止める方法

他人と比べて  
落ち込む癖を  
やめる方法

人間関係で  
悩まなくなる方法

自分の価値を  
高める方に  
切り替える方法

3分で集中脳に  
切り替える方法

怖い悲しみの感  
情から他に意識  
を向ける方法

自分を褒めて  
やる気スイッチ  
を入れる方法

# 脳科学メンタルカウンセリング<sup>TM</sup>

## マンツーマンで個々のテーマにじっくり取り組む

初回 無料 ※通常1回 5.5万円税込

2回目～8回 15万円税込 (7セッション)

マンツーマンで話をするすることで、感情も解放され  
具体的な問題も解決し、ぐるぐる思考を止めて  
脳のパターン認識を変える方法をお伝えします。



## 脳科学メンタルカウンセリング認定講師コース

8回セッション 35万円税込 (認定試験料込)

※入金後の返金はいかなる場合もできかねますので予めご了承ください。

試してから決めたいという方へ

# 脳科学メンタルカウンセリング 1週間無制限お試しサポートプラン

初回セッション無料に加えて  
1週間無制限で相談できる  
お試しサポートの提案です。



# 脳のパターン認識を変えるワーク





# 1週間お試しサポート

## 無料体験 個別セッション

悩み・問題を相談  
今まで独りで  
考えても答えが  
出なかった問題が  
スッキリ解消!!



## お試し スタート

1週間お試しで  
メンタルサポートを  
受けることに!



## 脳のパターン認識を 変えるワーク

ワークをやったら  
「やりました」と  
メッセージで送る



「次はこれです」と  
メッセージで  
ワークが届く



## 1週間後 個別セッション

1週間の振り返り  
今後のワークと  
スケジュールの提案



# 脳のパターン認識を変えて 人生が変わる6つのステップ

言葉が変われば 態度が変わる

態度が変われば 行動が変わる

行動が変われば 習慣が変わる

習慣が変われば 人格が変わる

人格が変われば 運命が変わる

運命が変われば 人生が変わる

# 脳のパターン認識を変えるワーク

ステップ1：言葉(独り言)を変えよう

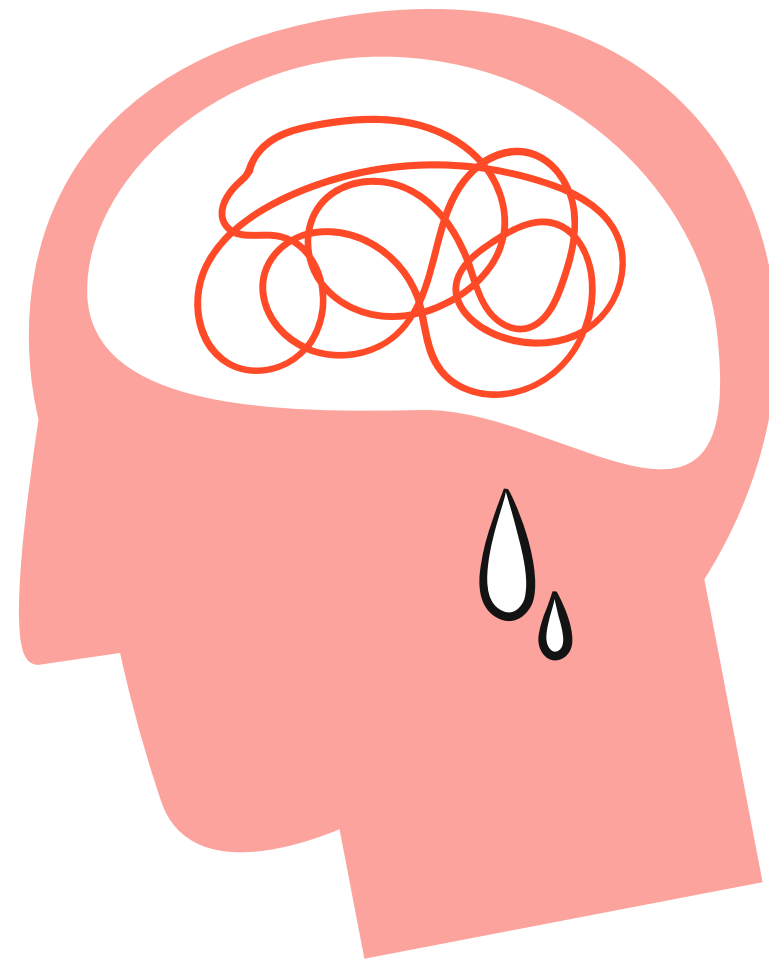
思考習慣を変える

3週間



行動習慣を変える

3ヶ月



# 脳のパターン認識を変えるワーク

## ステップ2

書き出しました!



メッセージャーで  
送ってください

# 脳のパターン認識を変えるワーク

## ステップ3

次は  
○○して  
みましょう



フィードバックの中で  
自分自身のパターン認識  
に気づいていきます。

# 脳科学メンタル カウンセリング で身に付く メンタルスキル



🌈 イヤな考え、ぐるぐる思考をピタッと止める方法

🌈 すぐに他人との競争して落ち込む癖をやめられる方法

🌈 見放されたと感じて辛い時、それは妄想だと気づく方法

🌈 自分には価値がないと感じた時自分に小さなマルをつけてやり過ごす方法

🌈 雑念が浮かんで集中できないときに3分で集中脳に切り替える方法

🌈 怖い感情、悲しみがとまらない時に3分で意識を他に向ける方法

🌈 自分を褒めてやる気スイッチを入れる方法

これらを全部マスターしたら人に教える資格も取得することもできます。

人と比べてぐるぐる悩んでしまう脳を変える

# 脳科学メンタルカウンセリング™

うつっぽくなった脳のパターン認識を  
深刻さが増す前にプラスに変えることができる  
オリジナルメンタルメソッド