

# もう悩まない!落ち込まない!

# 他人と 比べない 読むお薬

他人と比べてネガティブな感情に襲われる  
サボってるわけじゃない  
一生懸命やろうと思ってはいる・・・  
なのに、わたしの体は  
気持ちとはウラハラに動いてくれない...

動けなく  
なる前に  
読んで



脳科学メンタルトレーニング  
神ひろみ



# はじめまして!!



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™

神ひろみです。

この小冊子は、鬱っぽくなつた?と感じている  
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  
『もう、悩まない!落ち込まない!他人と比べない読むお薬』  
です。

## <目次>

1.訳もなく涙が出てくる状態になる前にやるべきこととは?

2.自分の心のSOSを見逃してませんか? (チェックリスト付き)

3.\本当は言いたくない/メンタリストだから書けなかつた事

4.やる気がフリーズする前に試すべきある方法とは?

5.【お客様の声】

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た!

6.【お客様の声】

ぐるぐる思考の最悪のルーティンから脱出!

7.あなたが悪いわけじゃない

8.脳科学メンタルカウンセリングで叶うこと

9.脳科学メンタルカウンセリングで身に付く脳のパターン認識を変える技術

10.脳のパターン認識を変えたらこんな風に変わつたよ!

# 1. 訳もなく涙が出てくる状態になる前に やるべきこととは?

あなたもこんな経験ありませんか?

✓ 本当はやりたいことがあるのに  
やらなきゃと思っているのに  
正解を探して自信がなくなり先送りしてしまう

✓ 嫌なことは考えないようにしよう と思っても  
嫌な考えが止められない

✓ やらない自分に落ち込んで 時折ドツボにはまってしまう

この小冊子を読んでいるあなたは

## 大丈夫です!!

あなたは一瞬で  
これらの状況から 抜けることができます。

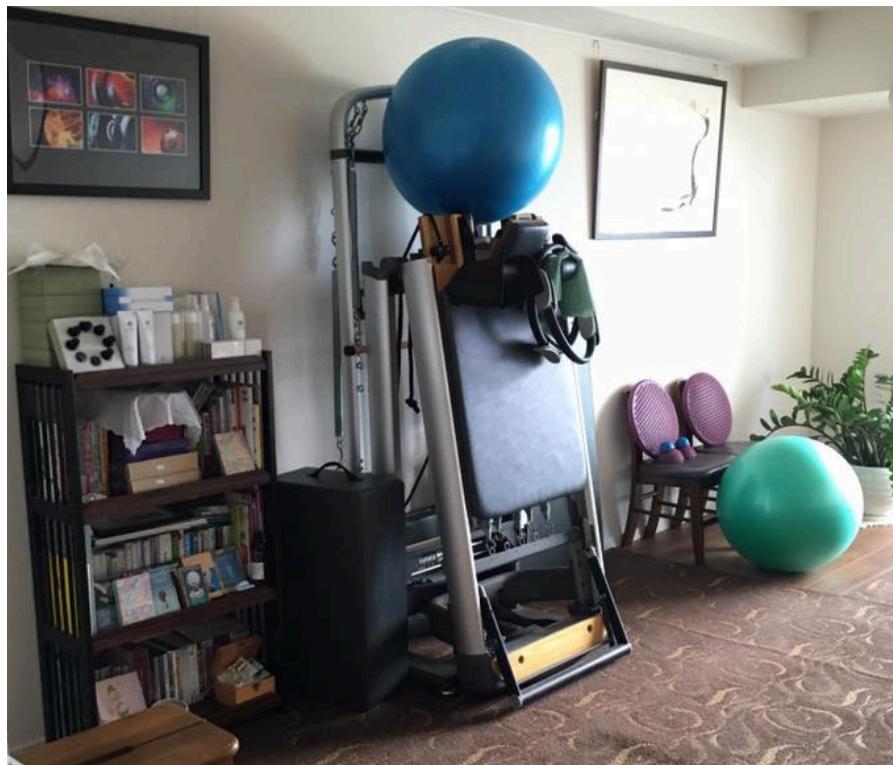


本当にそんなことが可能なのか。  
それをお伝えするために、  
少しだけわたしの 個人的な話をさせてください

わたしは、元はフィットネスインストラクターでした

23才で起業して38年間

ひとりで日本最大手のスポーツクラブや大学、官公庁と業務委託をしながら毎日、休みなく駆け回っていました



それが40歳を過ぎて、  
「このままでいいのだろうか？」  
と迷いが出てきました。

数年悩んだ末、  
新しい土地で心機一転第2の黄金期を創ろう  
と知り合いもいない沖縄に移住することにしました。  
年老いた母と一緒に。

そこで

始めはブログ集客で上手くいったものの  
すぐに息詰まりました。

ワンオペ介護、リアルのビジネス交流会の付き合い  
収入の不安…。

周りの活躍する実業家たちを見つつ

「私は一体、何ものになりたいんだろう」って、

勝手に自責して

萎縮して

「年老いた母との生活までも犠牲にして  
私は何も成し遂げられないのではないか…」

と、**自動的にネガティブ思考**  
一直線でした。

売上が伸びない月は、めちゃめちゃ焦って  
夜中の2時にブログを書いたり

睡眠時間も、そっちのけで  
がむしゃらに、次から次へと  
新しいコトを試しました。



集中している時はいいんですけど  
ポッと時間が空いたり、  
コーヒー飲んでぼーっとしていると  
ぐるぐる思考が始まって

研究しようとパソコンに向かっても  
母の奇行に振り回されたり

SNS上の他の活躍している人たちが  
気になって、仕事に全く集中できなったり

心を開いて相談する人もいなかつたので  
全部一人で抱え込んで

ふと流れてきた  
「神様は乗り越えられる人にしか  
試練を下さないんだよ。」という  
ラジオのパーソナリティーの言葉に



「え？ 結構きついんですけど…」って  
思わず涙を流したりして

**今思えば、だいぶ病んでました**

それなりに  
お金と時間とエネルギー投資して

あらゆる技法を学び資格を取って実践してきた  
っていう自負もあって

自分の心が病んでるって  
なかなか認められ なかったんです

けれども仕事に集中できない  
眠れない  
ネガティブ思考のスパイラルにハマる

結局すべてを先送りにする。

その時間が長く続ければ続くほど  
「これはマズイな、なんとかしないと」  
と、ひとりで焦っていました。

そんなわたしが  
先送りをやめる癖を  
やめられる  
ようになったのは



脳科学×メンタルと出会ってからです。

わたしは、もう、これ以上  
**自分のやりたいことを先送りすることに**  
**時間を使って欲しくないです。**

人によっては  
1ヶ月の **80%以上**が悩んでいる時間になっちゃっています。



人と比べてぐるぐる悩んでる時間って  
本当に心にも身体にもよくありません。

この小冊子を読んでくれているあなたに  
どうしても伝えたいメッセージがあります。

それは、  
**あなたが悪いわけではないですよ!**  
ということです。

- ✓ イヤな考えが 止められない
- ✓ 人と比べて 落ち込んでしまう
- ✓ 焦って 思考がまとまらない
- ✓ なんで こうなってしまうのか 自分でもわからない

それはあなたの メンタルが弱いからではありません。

あなたの  
**性格**が悪いわけでも  
能力が落ちたからでもありません



こんなこと 誰にも相談できない  
心配するだろうから 家族になんて言えない  
シゴトの知り合いは そんな心の内側まで 話せる人はいない

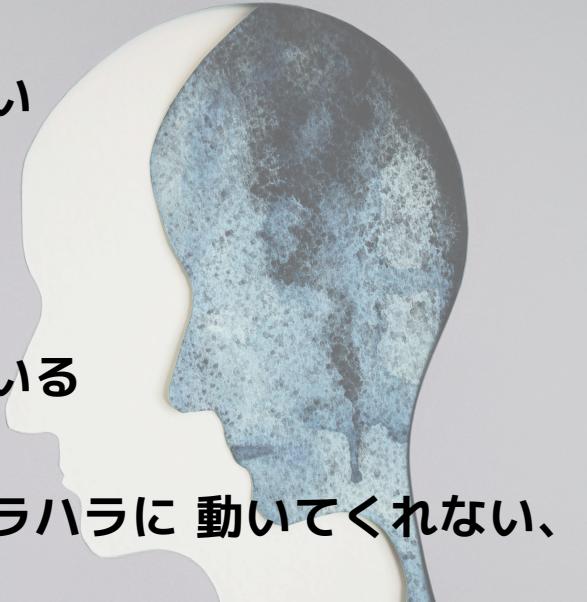
かといって 心療内科に行くほどでもない  
きっと気のせいと言われて 薬を出されて、、  
それで治るのか? 保証はない

診断名が欲しい わけじゃない

サボってる わけじゃない

一生懸命やろうと 思ってはいる

なのに身体は 気持ちとはウラハラに 動いてくれない、、、

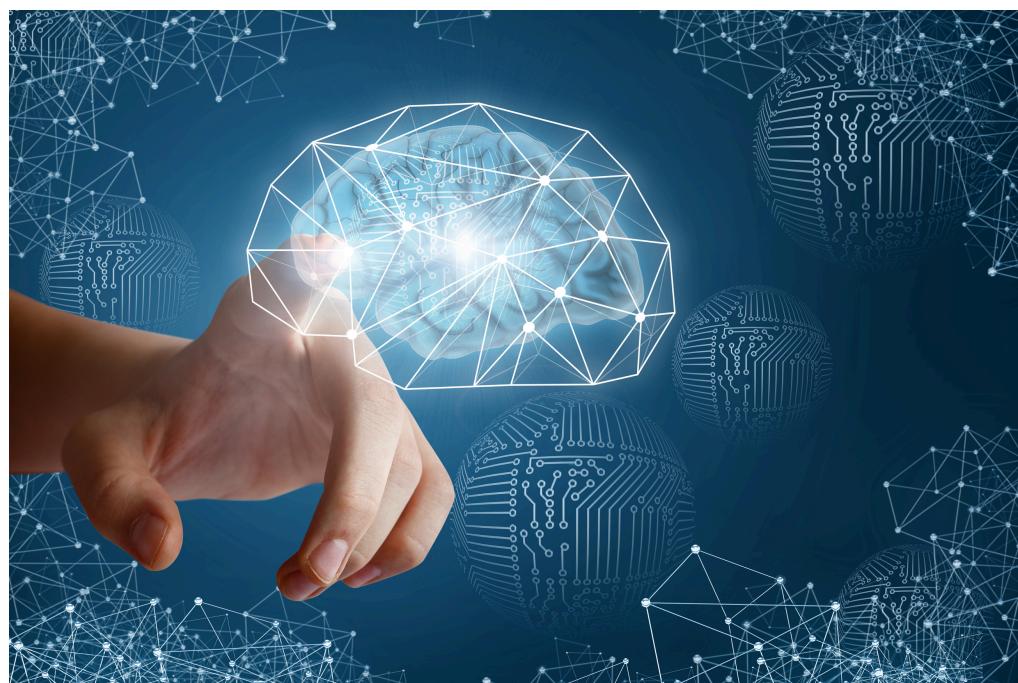


それは、

**あなたのせいじゃないんです。**

脳の神経の回路が そうなってるだけ

その 脳のパターン認識を 変えればいいんです。



悩みをただ、努力や根性、気合いで  
解決しようと思つていませんか？

努力も根性も気合いも  
じゅうにぶんに出し切ってきたんじゃないですか？

身も心も擦り減らして チリと化してませんか？



そうやって悩んで  
最後の一線を越えそうになった方が  
見事に復活されて シゴトを楽しんで 売上も伸ばしています。

わたしは「ぐるぐる思考」になってしまって  
**ぐるぐる悩んでいる その時間を**

**他の楽しいことや  
自分にしかできない 価値がある仕事をする時間  
にして欲しいのです。**

## 2.自分の心のSOSを見逃していませんか?

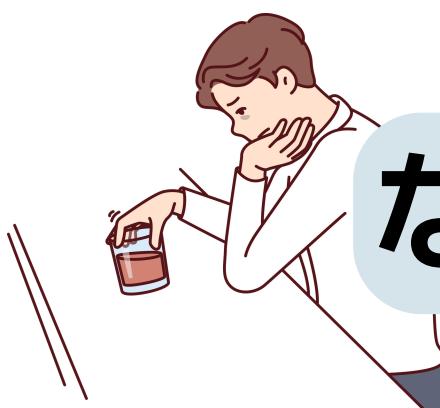


あれっ?

もうこんな時間‥

一体何やってたんだろう?

やると決めて  
やる気が出でこない

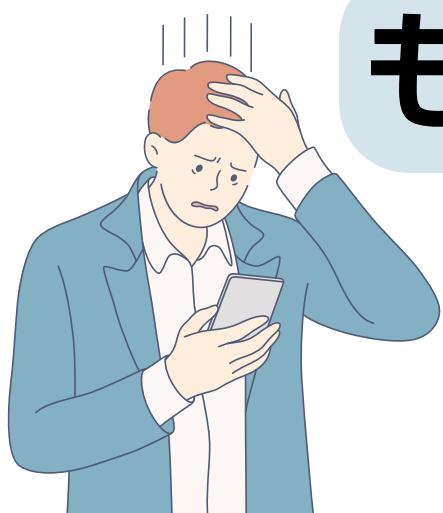


なんで?

集中力が続かない

パソコンの前に座って  
も  
何も考えられない

タスクを忘れてしまう



もう、ダメだ、、

頭痛が頻繁になる

眠れない・朝起きられない

涙が止まらない

無気力

人と話したくない

これらを放置するのは  
**ヤバいです**



はじめのうちは「なんか集中できないな～」  
くらいかもしれないけれど

放っておくと自分でも気づかぬうちに  
不信、自己否定、罪悪感が大きくなり  
**ぐるぐる思考が止まらなくなります。**

だから、間違った開き直り方をしたり  
放っておくと今よりもっと  
一人で「ぐるぐる悩む時間が増え」  
心が壊れてしまうことになりかねません!

そのままだと  
病院にかかる  
鬱や適応障害と  
診断をされるくらいに  
まで進行する方もいます。



ぐるぐる思考になってしまったあなたの心に  
**あなたにしかわからない SOS**が出ていないか  
チェックする方法を次のページで紹介します。  
どれか当てはまるか、チェックしてみてください。



# ステージ1 <はじまり期>



人の言葉をネガティブに捉える



集中力が落ちた?と感じる



タスクを完了する時間がかかる



新しい情報を理解するのに時間がかかる



新しいことにチャレンジするのに躊躇する



# ステージ2 <進行期>



一人反省会が習慣化する



やると決めて動き始めるのに時間がいる



できないことの言い訳を考える



言いたいこと(本音)が言えない、飲み込む



ちょっとのことでイライラする



# ステージ3

## <混乱期>



自分には価値がないと感じる



思考がフリーズする



人に責められていると感じる



もはや、やる気がわかない



全部自分が悪いと自分を責める



# ステージ4 <限界期>

■ 寝ても寝ても疲れがとれない

■ 眠れない・朝起きられない

■ ふとしたことで感極まる

■ 消えてしまいたいと思えてくる

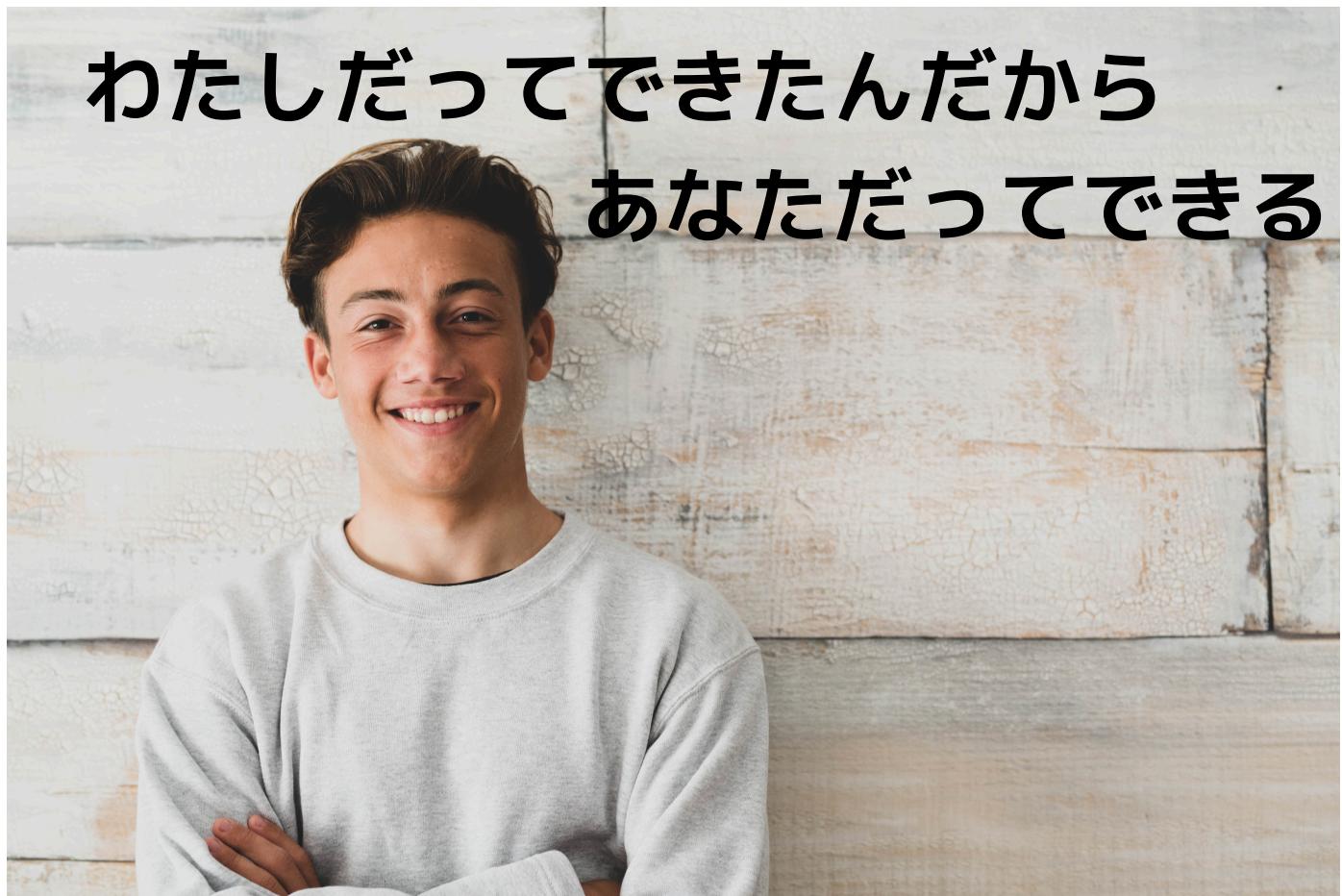
■ 頭痛、肩こり腰痛が慢性化している

いかがでしたか？ 当てはまるものはありませんか？

脳科学メンタル総研の開発した  
脳科学メンタルトレーニングのメソッドでは

脳のパターン認識を変え 深く進行することを  
止めることができます。

一つでも当てはまるものがあれば  
人と比べてぐるぐる悩む時間を  
少しでも早く卒業しましょう！



わたしだってできたんだから  
あなただってできる

### 3.\本当は言いたくない／メンタリストだから書けなかった事

あなたは、この小冊子を書いている神ひろみは  
「メンタリストだから悩まないでしょ」と思っていませんか？

いえいえ、  
実はわたしの頭の中は、  
渋谷のスクランブル交差点よりもごちゃごちゃでした。

55才になる年に  
圧倒的に「お気楽にうまくいってる」様に  
見える実業家に

**出会ってしまったんです。**



今まで会ったことのないような明るい天然に見える人でした。

一見、  
仕事もせずに遊んでいるように見えるのに

また新しい事業を買収しました、とか  
2000万円かかっちゃいましたよー、とか

本当にこういう人いるんだー!!って  
初めて都会に来たおノボリさん状態でしたね

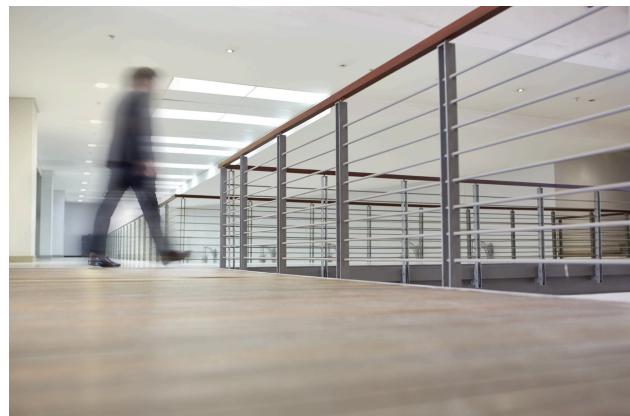
**最初はね、、、**

18

わたしだって38年間ひとりで仕事してきて  
億を超える不動産だって持ってるのに

実業として誇れるものが  
形として残ってない、とか

組織運営の動かし方を知らない  
から、資金調達のしかたが  
まずわからない。



ビジネス交流会の組織も、学校じゃないから  
こちらの知識不足を懇切丁寧に教えてくれるわけじゃない

周りの実業家さん達から、取り残されてる焦燥感は  
どんどん大きくなっていき

ビジネス合宿に参加しても  
レベルの差に打ちのめされる毎日で

2か月以上、片耳がこもって聞こえにくくなったり、  
眠れなくなったり、それでも病院や薬は拒否してました。

そんな中、ビジネス交流組織のきの仲間は  
保異人化しました！とか  
20億の事業受託しました！だの次々と成果を出していく

「かなわない」という想いと  
「ここにいる価値が私に あるんだろうか?」  
という葛藤で、

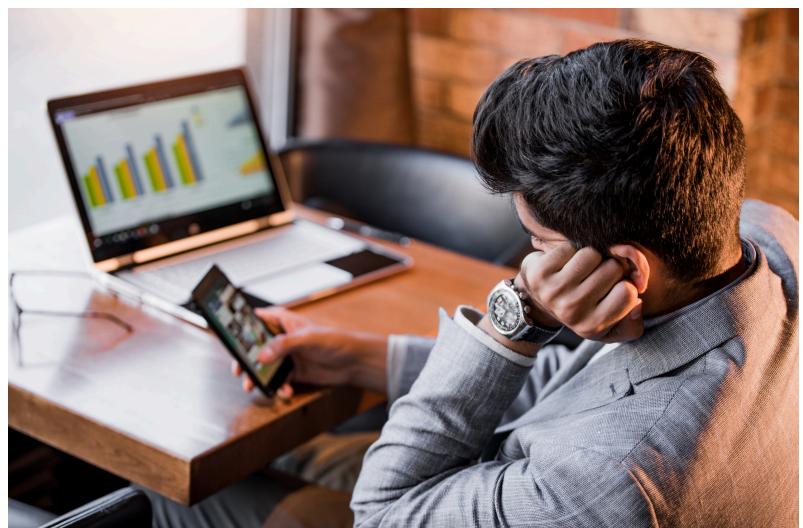
頭の中はネガティブ思考でパンパン

心は「燃え尽き症候群」でドロップアウト寸前くらい  
焦ってるし絶望感でいっぱい  
けれども顔は…  
平気なふりして笑ってる

今、思えば、

**相当ヤバい**

状態でした。



そんな中でわたしを  
支えてくれたのが

**脳科学の理論とあるメソッドでした**

それをフル活用して、わたしは、  
ひとつ、ひとつネガティブな 脳のパターン認識を  
消していきました。

- ✓ ひとりより理解力が遅いとは思わないが言語化できない
- ✓ まず否定から入ってしまう
- ✓ インターネットで検索を使うのみにする
- ✓ マーケティングが下手だ、と思っている
- ✓ わからないことを聞いたらバカだと思われると思ってる



あるとき、めっちゃ稼ぐ実業家さんに、  
素直に「どうしてるんですか?」と  
サクッと聞くことができるようになったし

「わからないことは聞けば答えが見つかる」  
「行動を一つ一つ重ねれば目標に到達する」という

今になって思えば当たり前のこと  
焦らず淡々とできるようになりました。

100億稼ぐ実業家さんと比べて落ち込むことはなくなり、  
やる気は無限にあふれてくるし

ちょっとやそっとのことじゃ、  
めげなくなりました。

「わたしへ頭よくなつた？」  
って思える位、  
パソコン作業が進むようになり



大金を払って学んでたのに、  
先送りしていた自分が嫌で  
途中でやめてしまったYouTube動画もSNSも  
マーケティングの手法だって

学んで、調べて、  
自分で作れるようになりました。

先送りして「ぐるぐる悩む癖」を卒業するために  
わたしが何をしたのか?  
次のページからお伝えしま!!

わたしだってできたんだから あなただってできる!

**“先送りクセ”は卒業できる!**

## 4. やる気が枯れてしまう前に試すべきある方法とは？

わたしがどうやって“先送りクセ”を抜け出して ぐるぐる悩むのをやめられたか？ をご紹介させていただきますね^^

以前の私は 解ってるのにやらない 「できない部分」 をひた隠しにして

「今は忙しいから」

「無理して頑張っても所詮、 大した結果はでない」と、  
目をそむけていることがありました。

それは、

「今までの自分」でがんばろうと していたから。



もう、 成就できない、 と恐怖感が抜けなくて  
どうせやっても、 わたしには **そこまでは無理**・・  
**本当はやりたいのに、 本当はクリアしたいのに**

結果が出ない自分を認めたくないから  
結果が出ない自分を人目に晒したくないから

- 出来る人と思われたいから
- やると決めた自分を、がっかりさせたくないから
- やってもダメだった時がっかりしたくないから

## 基準が「今までのわたし」

だったんです。

「今までのわたし」が、できる、できない

「今までのわたし」で、がんばる、がんばらない  
だったんですね。



# おかしいと思いませんか？

24

「変わりたい」と思ってるのに  
「今までのわたし」でがんばろうとするのって、、

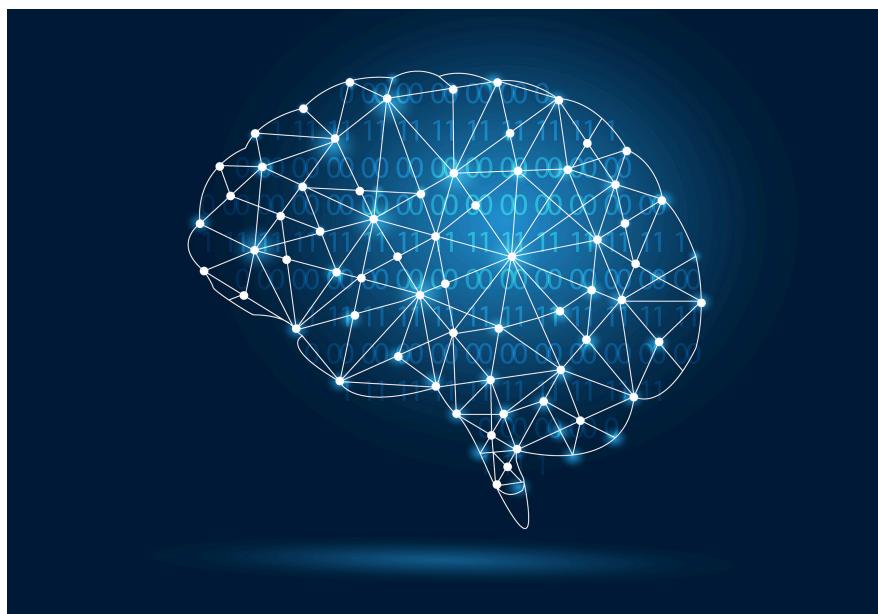
「今までのわたし」のままで、がんばろうとするから  
やる気が枯れてしまう

エネルギーの消耗が半端なくて疲れてしまうし  
やっても無駄だ、無理だと思ってしまうんです。

それは、

**あなたのせいではありません。**

あなたの**脳のパターン認識**が  
「今までのわたし」バージョンだからです。



だから、

「今までのわたし」バージョンの 脳のパターン認識を変えて

# もっとラクに 簡単に

やりたいことをやれる  
叶えたいことを叶える

そんな脳のパターン認識に  
書き換えて いって欲しいと思うんです。



その**具体策**がわかるのが 個別セッションです

26

**努力・根性・我慢・気合い**だけでは  
乗り越えられない**壁**があります。

前に進めば進むほど高くなります。

どれだけ熱い思いとやる理由があっても  
どれだけガムシャラに行動しても

今までの10倍、時間を投資しても  
今までの10倍、がんばっても

**時間は無駄になり  
努力は必ず報われるとは限りません**



**わたしたちは 今までの自分でがんばる以外の  
頑張り方を知らないんです。**

小学生の頃のお気に入りの傘を  
大人になっても使っているのと同じです。

当時は45センチの赤い傘がお気に入りでした。

大人になった今の「自分」には、小さすぎます。

雨の中でさしていたら、  
肩からずぶ濡れになってしまいます。

たとえ、小学生の時に大好きだった赤い傘でも、、です。



心の問題もそれと同じ

技術の革新で格段に進化した 脳科学を元に  
簡単に心（メンタル）の問題を解決できる方法が 編み出されて  
いるんです。



やり方を知るだけで 「な～んだこんな簡単だったんだ！」 って、  
案外あなたの悩みも 簡単に解決することができるんですよ

だからもっと簡単に「先送りする」を卒業して  
ぐるぐる悩む時間をゼロにする  
脳のパターン認識を変える方法を 知って欲しいと思います。



この個別セッションは 人と比べてぐるぐる悩む  
脳のパターン認識を変える講座 のスペシャル版を

**無料で体験できます。**

あなたの今のお悩み、困っていることを  
洗いざらい全部話してください。  
その中からわたしが あなたの脳のパターン認識を変える  
鍵を見つけ出しますよ。



一人でがんばっている人ほど その鍵が見えないものなんです。

その鍵を使って 次のステージへ進むか進まないかは  
その時に決めてください。

**先送りしながら ぐるぐる悩む自分は  
もう、終わりにしたい!  
もう、変わりたい!**

と思った方は、お試しセッションにお越しください♪

»個別相談の日程を確認する

やる気はあるのに先延ばしする経営者・管理職のお悩みを

**最短ルートで解消する方法を**

**神ひろみ（じんひろみ）が  
直接ZOOMの  
セッションで伝授します！**

**限定3名**

**脳科学メンタルおためしセッション**

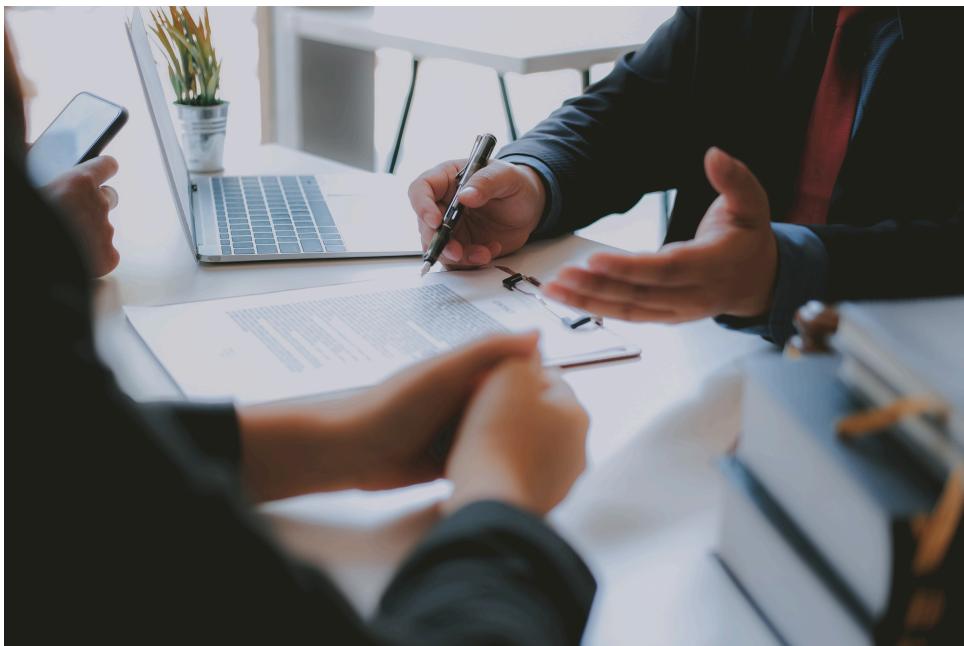
98%が  
変化を  
実感



**無料体験のチャンスは今回だけ！**

## 5. 【お客様の声】他人と比べる最悪のルーティンから抜け出せて日々に売上獲得できた! (Mさん)

50代 広告運用コンサルのMさん(男性)のお話です。



Mさんのお悩みを初めて聞いた時

「起業には向いてないと思うけど このまま勤めたとしても希望はない。人生に疲れた、できることなら いなくなりたいとすら思う。意欲がわかぬのが悔しい。  
意欲的な人をみると焦燥感を感じます。」

と、話して、朗らかで華やかな外見からは 想像できないつらい心の内側と、メンタルをすり減しても救ってくれる場がない 起業家の心の闇をみました。

そこからMさんは 受講を決めて 毎日実践した結果

**1週間後には**

# 「堂々めぐりの思考に 悩まされなくなりました」との報告!

たった1週間で 悩む時間を大幅に削減されました。

その後も事あるごとにセッションしたり  
日々メッセージをやり取りすることで **1ヶ月後**には

1ヶ月振り返ってみると  
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った!**

他人と比べてしまいそうになった時

**1分で本当に  
切り替えることができた！**

そして**2ヶ月**たった頃には

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！

今まで、  
先送りすると 自分を責めていたけれど  
そもそも先送りクセが なくなった。

それに  
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った！



先送りする  
**最悪のルーティンから 抜け出せて**  
久々に売上獲得できた!

もっと早く学べばよかった、  
**人生損してきた！！**

もしかしてメンタル弱いと周りに  
気づかれたくなかったので助かった！



など、たくさんの変化を 教えてくれました。

あなたは この話を聞いて どう感じましたか？

私はこれを聞いた時  
尊敬する経営者に会って感銘を受けた時くらいのワクワク感で  
ガツツポーズを心の中で思わずするくらい嬉しかったです!!

受講前のMさんとは比べものにならないくらい  
発言もキレキレで  
事業も波にも乗って 笑顔が輝いて 見えたからです

# どうして

Mさんは 先送りするを卒業して  
ぐるぐる悩む時間をなくせたか？

それは、Mさんが  
**脳のパターン認識**  
を変える技術を学び  
自分で実践して

**マイナスの感情に  
支配されなくなった**  
からだと思います。



リーダーだってぐるぐる考えることもある  
父親として背中を見せなきゃ、と悩むこともある

**感情で動かないって 簡単そうで一番難しい**

けれども、それが何より大切!

自分の脳の可能性を信じて!  
自分の人生は選べることを信じて!

## 6. 【お客様の声】ぐるぐる思考の最悪のルーティンから脱出!(Eさん40代 美容師)

元々仕事が好きで独立し  
30年以上、今の仕事をしてきました。

新しいチャレンジをするために  
コミュニティに参加したけれど

人との距離感をつかむのが  
苦手で  
誘われても遠慮から入る。



マニュアルがあればルールの範囲内で  
実力を発揮できるけれども  
臨機応変にパッと考動できなくて

やってみても  
「あれ? どういうこと?」となって

「経験値と心理学の素質論」を活用すればいい、  
とわかっているのに思考が固まってしまって

「ダメだー」と落ち込んで  
「わたしに克服できるのか?」  
「他の人サクサクやるんだろうな」

と、ぐるぐる考えてしまって  
気がつくと夜になっている

不得意と思い込んでる分野は  
「また、今度にしよう」と  
後回しにするので

業務提携も進まないし  
アポそのもののメール層送信が、そもそも準備中のまま  
全然進まない

そんなSさんは  
受講を決めて  
**1日3分のワークを**  
**1週間やった結果**



悩む時間が大幅に削減されて  
「ごちゃごちゃしていた頭の中が整理されてきました!」  
と自分でも驚いていました!

その後は、さらなる脳科学メンタルのレクチャーで  
脳のパターン認識を変える技術を身につけて

苦手なことを  
やり始めるまで  
ぐるぐる考えて  
どっぷり落ち込んで  
動けなかったのが



「お、簡単じゃん！ 考えてるほど難しくないかも！」  
と思えるようになり

2週間前は一個のことを考え始めると  
1時間はぐるぐる考えていたのが

10分からずに  
気持ちを切り替えられるようになった

「確実に思考パターンが変化します！」  
と、ニコニコしながら教えてくれました。

3週間後には

## 「ぐるぐるしなくなりました!

ネガティブに考える前に解決を目指して考えられるようになっていました!」

という意外とかわいい絵文字  
いっぱいのメッセージが  
届きました!

そして1ヶ月後には、

苦手で後回しにして避けていたアポイントを100件、達成しました!!



確実にEさんは

## 先送りして ぐるぐる悩むを卒業して

次のステージに上がったことを確信しました!!

Eさんが

脳のパターン認識を変える技術を学び、自身で実践して

頭の中のごちゃごちゃしたものを整理整頓して

## マイナスの感情に支配されずに

自分のことを客観視できるようになったからだと思います。 38

正解のないビジネスの世界で  
**不安なんてなくなることはありません。**

だから、だれしも  
ネガティブ思考のスパイラルに ハマって  
抜けられなくなる 危険性はあります

そんな中でも  
**先送りを卒業して  
自分の未来の可能性を信じることができれば**

**不安の悪循環は  
希望と自信の好循環に  
ガラッと反転して**

描いている未来への道が  
見えてきます。



## 7.あなたが悪いわけじゃない

- ✓イヤな考えが 止められない
- ✓焦って 思考がまとまらない
- ✓先送りして 落ち込んでしまう

なんで こうなってしまうのか  
自分でもわからない

それは、

# あなたのせいじゃない!

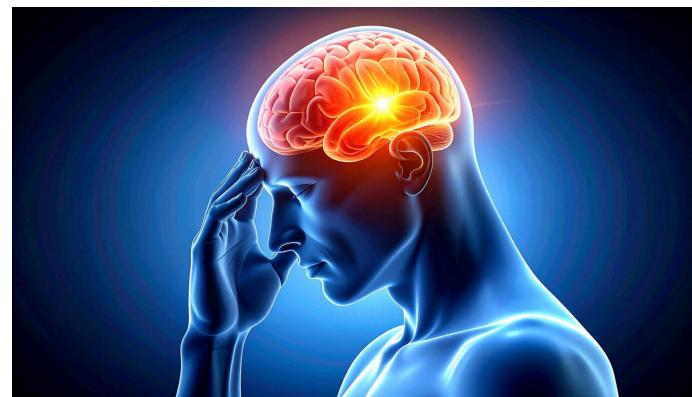
脳のパターン認識が そうなってるだけ!

脳の神経の回路が そうなってるだけ!

わたしたちの神経は 電気信号で動いているから

## その電気信号の回路

脳のパターン認識を 変えればいいんです。



今まで自分で変えようと思って  
うまくいかないんだったら  
やり方を ちょっと変えればいいだけ

わたしと一緒に

**脳のパターン認識を変える 技術を**  
**使いこなせるようになりますか？**

残念ながら、

人生は、一つの壁を乗り越えれば  
この先ずーっと 万事上手くいく とは限りません。

これからも  
チャレンジすればするほど  
**壁は現れます。**

そんな時も、ここで身につけた  
脳のパターン認識を変える技術は



あなたの武器として  
**強い味方になってくれます!!**

# 大丈夫!

人生は思い通りには いかないものだけど  
思った通りにしか行かないから!

大丈夫って信じるんだ!!!

大丈夫!

あなたの未来は 可能性しかない!!

わたしだってできたんだから あなただってできる!

**悩まない! 落ちこない!**自分になれる!  
**“先送りする癖”は卒業できる!**

一緒に がんばりましょう!



今こそ、

**ぐるぐる悩むを卒業して 変わりたい!!**

と思ったら

初回無料で相談にきてみてください！

»**個別相談の日程を確認する**

やる気はあるのに先延ばしする経営者・管理職のお悩みを

**最短ルートで解消する方法を**

神ひろみ（じんひろみ）が  
直接ZOOMの  
セッションで伝授します！

**限定3名**

脳科学メンタルおためしセッション

98%が  
変化を  
実感



**無料体験のチャンスは今回だけ！**

ぐるぐる悩んでしまう脳を変える

**脳科学メンタルトレーニング** を受けると

**何がどうなるのか？**

次ページへ ↓ ↓ ↓ ↓

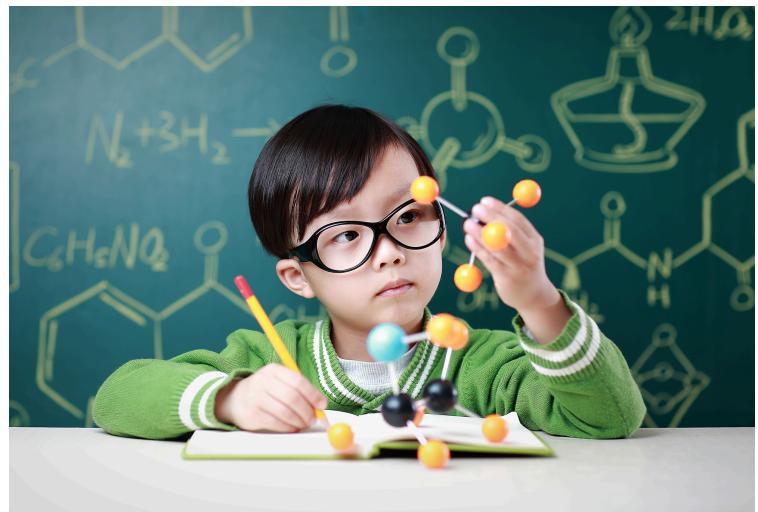
## 8.脳科学メンタルカウンセリングで叶うこと

悩んでいることを話をして  
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



「悪い方じゃなくて良い方を見よう」というマインド論

「気にしなければいい」という無責任な正論

「努力は裏切らない」という根性論

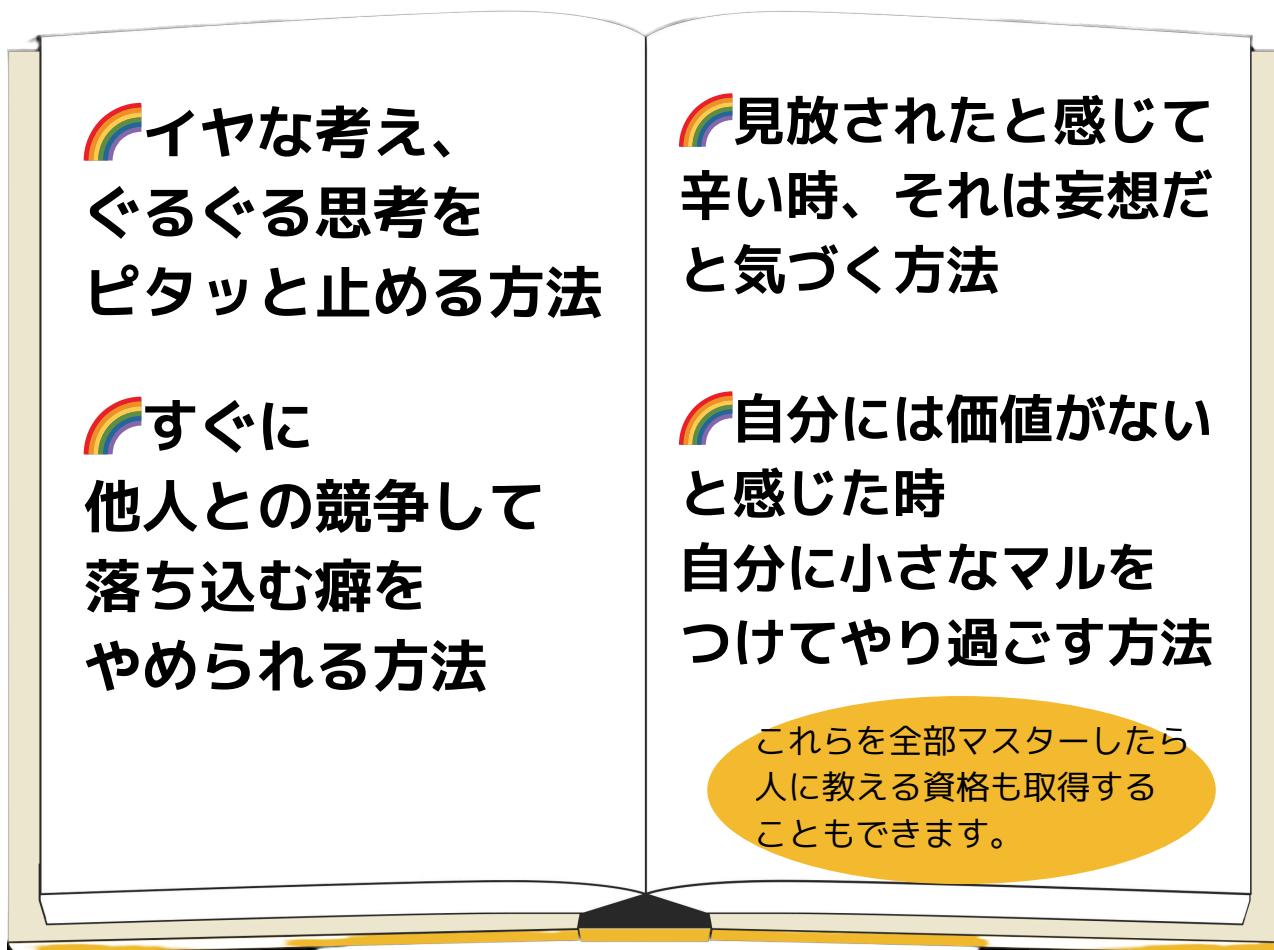
ではなく

脳のパターン認識を変える技術さえ身につければ

他人と比べて、ぐるぐる悩んでしまう時間は

**ゼロ** にすることができます!

## 9.脳科学メンタルカウンセリングで身に付く 脳のパターン認識を変える技術



## 10.脳のパターン認識を変えたら こんな風に変わったよ!

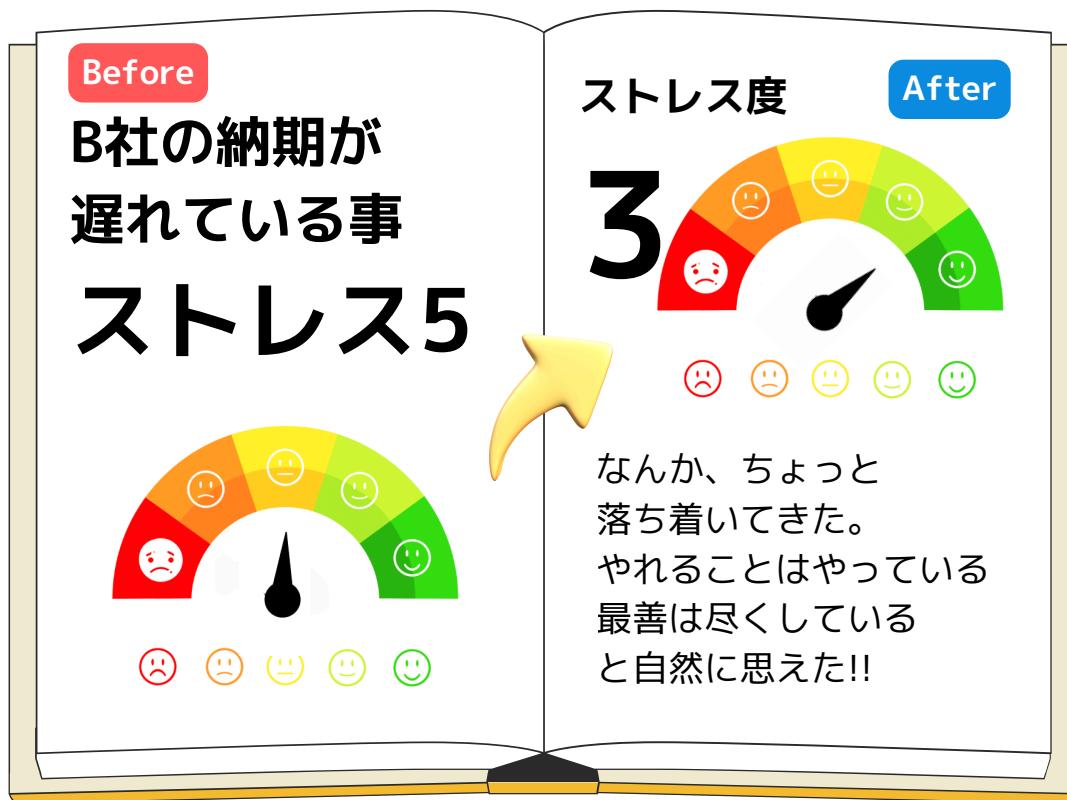
①

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**



僕が担当しているB社の納期が遅れているのが気になって何度も考えてしまします。先方にはかなりお詫びメールでもしてますし。連絡入れたり、いろんな対応をしてるんですけどぐるぐる考えてしまいます。

Eさん(50代 営業職 埼玉県)



②

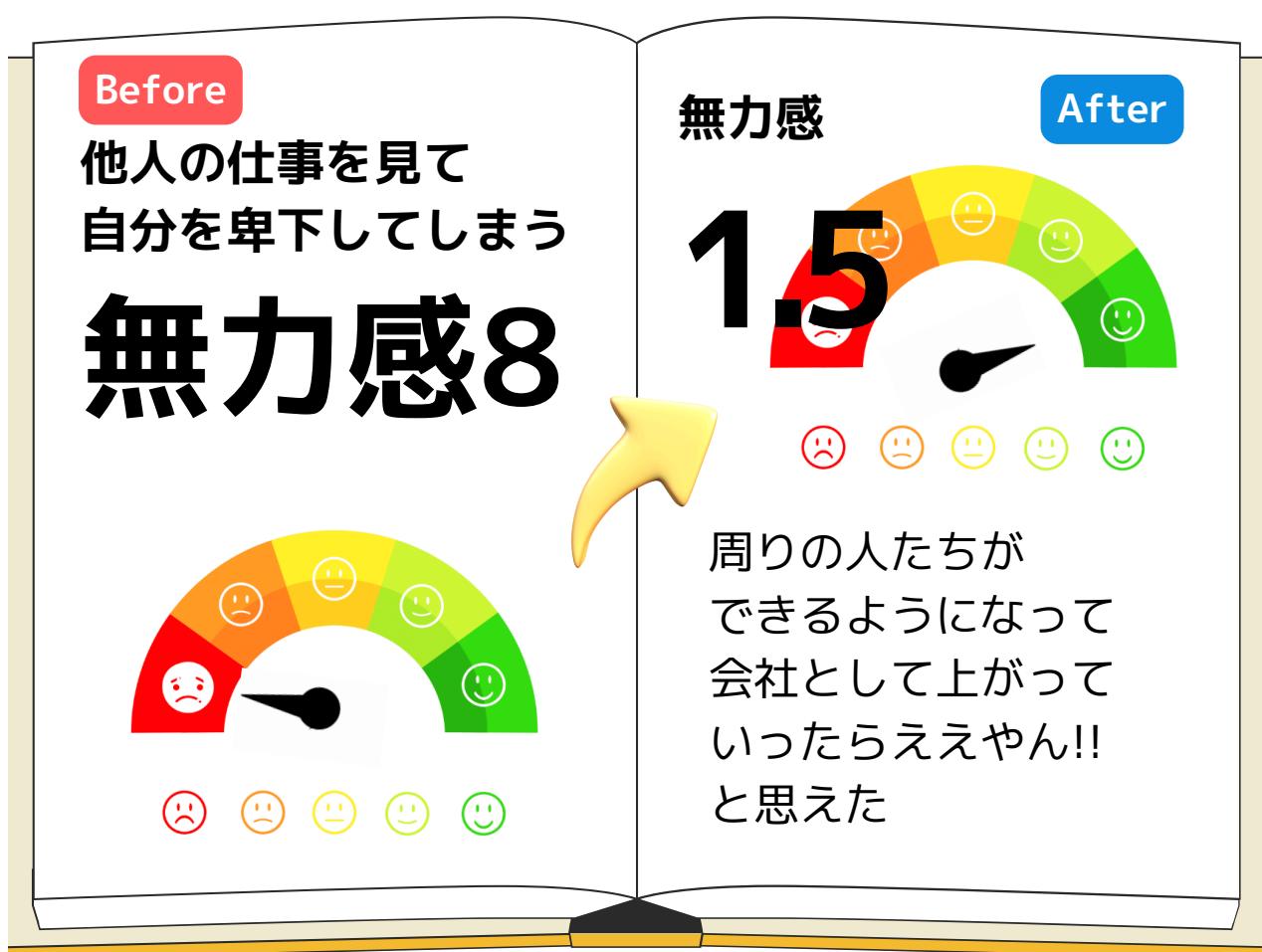
できないやつだと見放された  
と感じて辛い時  
それは妄想だと気づくことができる  
脳のパターン認識切り替え法を使ったらこうなった



周りの人間は自分よりシゴトが「できる」  
**「自分は仕事ができない」と感じて**

**俺なんて会社にいない方がいいんじゃない?**  
という気持ち囚われて自己否定して  
自信がどんどんなくなってきた

Sさん (50代 神奈川県)



周りの人たちが  
できるようになって  
会社として上がって  
いたらええやん!!  
と思えた

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



同じミスを何度も繰り返す  
自分が情けない

Kさん（50代 神奈川県）



④

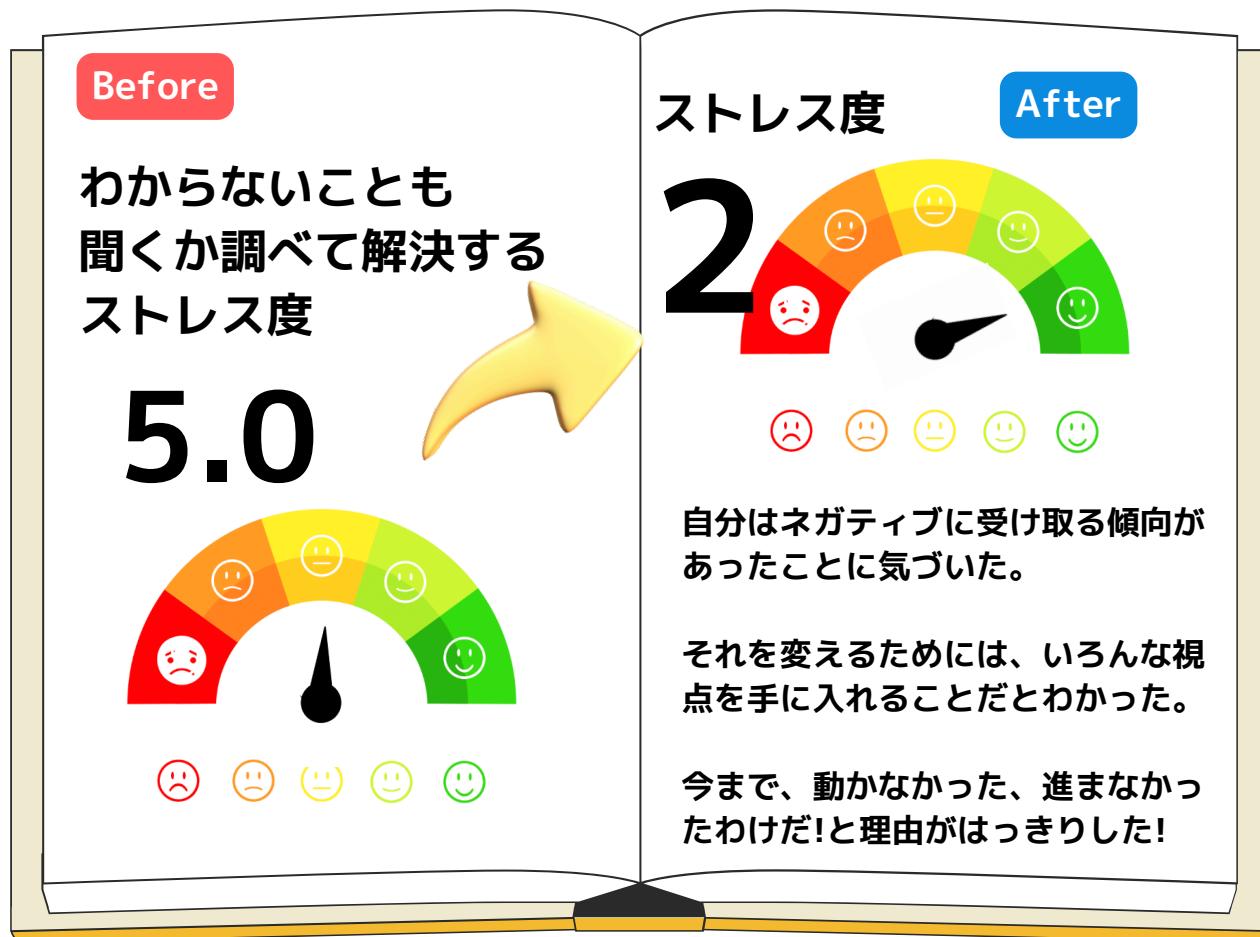
## 他人は敵ではなく「仲間」 すぐに他人との競争して 落ち込む癖をやめられる 脳のパターン認識切り替え法を使ったらこうなった



Mさん 50代 兵庫県

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。



これらの人と比べてぐるぐる悩む全5回の  
脳のパターン認識を変える講座 の  
第1回目を無料で体験できます。

あなたの今のお悩み、困っていることを  
洗いざらい全部話してください。  
その中からわたしが  
あなたの脳のパターン認識を変える  
**鍵**を見つけ出します。



### » 個別相談の日程を確認する

やる気はあるのに先延ばしする経営者・管理職のお悩みを

**最短ルートで解消する方法を**

神ひろみ（じんひろみ）が  
直接ZOOMの  
セッションで伝授します！

**限定3名**

脳科学メンタルおためしセッション

98%が  
変化を  
実感



**無料体験のチャンスは今回だけ！**