

優里さんとお子さんのための 気持ちリセット 達人化計画



もし

いつもなら感情的にイライラしてしまうところで

優里さんが「ま、いっか」と

思わず笑顔になれて

それなのに

お子さんに言いたいことが

きちんと伝わるとしたら

それって「いい！」と思いますか？

もし優里さんがお子さんにあれこれ言わなくても

お子さんが自分で考え

自分で行動してくれるようになったら

それって「いい！」と思いますか？

私がかつて「叱るママ」だった時
感情に任せて長女に怒りをぶつけてしまった夜は
寝顔にこう語りかけていました。

「ごめんね。いつも怒ってばかりでごめんね。
優しいママじゃなくてごめんね」

明日は頑張ろう。ぐっと耐えよう。

育児書のような優しい言葉遣いで
笑顔で声掛けをしてあげよう。

そう決意しても守れないことの方が多くて
益々自分のことが嫌いになりました。

「私はこんな簡単なことすら守れないんだ」
「私は母親には向いていないんじゃないか」
「この子に悪い影響が出たらどうしよう」
そんな不安といつもとなり合わせでした。

多くの育児書やネットの情報は

「子どものために怒るのはやめましょう」

と言います。

でも私は「怒ること」をやめられませんでした。

だって感情は止められないんですもの！

「怒っちゃだめ！」と思えば思うほど

「我慢、我慢！」とため込めばため込むほど

疲れました。楽しくなかった。

まるで「食事制限ダイエット」を
している気分でした。

「甘いものは食べちゃだめよ！

太るから！」分かってます。

言われなくても分かってる！

それが出来たら苦労しないじゃないですか。

優里さんは今後絶対「怒らない」でいられますか？



私がお伝えしている

「ダイヤモンド・ハート子育て」のメソッドでは

「怒ってもいい」のです。

「怒っちゃだめ」と言うのは

「トイレに行くのを我慢しなさい」

と言うのと同じことと考えてください。

「怒る」自分を認めてあげることが

実は「怒らない」ための一番の秘策なのです。

「怒る」ことを我慢していないのに

「怒らない」ことが出来る

もしそんな方法を知れるとしたら

優里さんは知ってみたいですか？



私に怒られ続けたった3か月で

「人の顔色を伺う『ごめんなさい』が口癖の子」
になってしまった長女。

私が「ダイヤモンド・ハート子育て」メソッドを
学び実践したこの1年で
こんな子に育ってくれています。

◆「ラッキー！」「できる！」が口癖

◆叱られる前に自分で気づいて動く

◆なんでもまずはチャレンジしてみる

◆誰にでも積極的に話しかけられる

◆自分の好きなものをきちんと知っている

◆自分の考えをはっきり伝えることが出来る

優里さんはこの中に

「あ、こんな風に子どもが育ったら嬉しいな」
と思うものはありましたか？

「常にイライラして『やめて！』が口癖のママ」
だったかつての私。

私にはこんな変化がありました。

- ◆感情をコントロール出来るようになった
- ◆「いいね！」「大丈夫！」が口癖になった
- ◆子どもに「～しなさい」と言わなくなった
- ◆イライラの回数が1日に1回以下になった
- ◆「いつも笑顔だね」と言われるようになった
- ◆子どもの良い所を見つけるのが上手くなった
- ◆周りが「好きな人」ばかりになった
- ◆気持ちの切り替えが早くなった
- ◆「ねばならない」ではなく「やりたい」が増えた

優里さんはこの中に

「あ、こんな風に生きられたらいいな」
と思うものはありましたか？

自分で感情をコントロールできる未来

お子さんを信じて心穏やかに

笑顔で接することができる未来

自分がやりたいことを

楽しみながら実現できる未来

お子さんが

「自分なら何でも出来る！」と

堂々とチャレンジする姿を見せてくれる未来

もしそんな未来へのチケットを

優里さんにプレゼントできます

と言ったら

優里さんは欲しいですか？



CAUTION!



「今は忙しいから」「お金がないから」

「まだタイミングではないから」

「家族が反対するかもしれないから」

「他にも方法があるかもしれないから」

「まずは一人でやってみます」

もし今そんなことを考えていらっしゃるなら

これから先のお話をさせていただいても

お互いの貴重な時間が勿体ないかもしれません。

続けてもよろしいですか？



優里さんに一つ質問があります。

優里さんの「嬉しい」「楽しい」「幸せだ」

という気持ちを私に売ってくださいと言われたら

優里さんはいくらで売ってくれますか？

言い値で買います。

ただし売り渡したら…

残りの人生で優里さんはもう

「嬉しい」「楽しい」「幸せだ」

という気持ちを感じることが出来ません！

さあ、いくらで売ってくれますか？



100万円？1千万円？1億円？
それ以上かもしれません。

感情をコントロールして

「笑顔でいられる時間を増やす」とは

それぐらい価値がある感情を

これからの人生で何倍も増やすということ。

優里さんとお子さんのための

気持ちリセット達人化計画

はそれだけの価値を手に入れられる

3ヶ月間なんです！

今から3ヶ月後、どんな自分にいるかは

優里さん自身が選べるのです。



ダイヤモンド・ハート子育て 言葉マイスター養成講座

◆講座概要◆

優里さんが普段使っている「言葉」にフォーカスし、「言葉」を変えて「考え方」「行動」を変えることで「優里さんが望む未来」を得る、心理学・脳科学等の科学的なメソッドを応用した実践講座です。

◆講座内容◆

Day1

あなたの「過去」から
「今」を知る

感情のコントロールの基礎となる
「自己肯定感」を高めよう！

Day2

あなたの「未来」で
「今」を生きる

感情のコントロールの基礎となる
「自己重要感」を高めよう！

Day3

変化を楽しむための
地図を手に入れる

「モデリング」で
未来のあなたを演じよう！

Day4

変化を恐れないための
コンパスを手に入れる

真実を見極める力を手に入れて
感情をコントロールしよう！

Day5

あなたとお子さんを
幸せにする
コミュニケーションスキル
(基礎編)

コミュニケーションに最も大切な
雰囲気づくりをマスターしよう！

Day6

あなたとお子さんを
幸せにする
コミュニケーションスキル
(応用編)

本当に「怒らないママになれる」
魔法の力を手に入れよう！

ダイヤモンド・ハート子育て 言葉マイスター養成講座

◆講座詳細◆

- ① 3ヶ月 全6回の講座（2時間半×6回）
 - ② 個別サポート（個別相談月2回まで無料、LINEでの相談無制限）
 - ③ 特別音声講座「聴くトレ！」全40回配信（3日に1回）
 - ④ 受講生専用のLINEグループへの招待
 - ⑤ 会場講座の動画を公開（YouTube上）講座終了後も視聴可能！
- ※講座終了後に卒業式を予定

★選べる受講方法！★ご都合に合わせて①②ミックスしても可！

① 会場受講

2020年1月19日（日）、26日（日）、2月9日（日）、16日（日）、
3月1日（日）、15日（日）10時～12時半 予定

② オンライン受講

※会場受講の翌週水曜10時～12時半 予定 ご都合を伺います。

「言葉」が変わると
「考え方」が変わり
「行動」が変わり
「結果」が変わり
人生が優里さんの
思う通りに動き出します。

「幸せだ」と感じられる時間
「笑顔」でいられる時間は
いくらでも長くできます。

一緒に一歩
踏み出してみませんか？

