



愛されママの才能を開花！

家族円満になる



ビリーフチェンジ



ご挨拶



こんにちは！！嶋根てつやです。
この度は小冊子をダウンロードしていただき
ありがとうございます。

僕は6人の子育てをしながら
『ママは太陽』の才能を開花して子供の心を豊かに育む
ファミリーシップ・トレーナーとして活動しています。

僕は心理学を学びましたが、
子供に怒鳴りつけたり、叩いたりしてしまい、
夫婦仲も最悪になった過去があります。

知識でわかっていることと、実際に出来ることは違います。
「分かっちゃいるけどできない・・・」

だからこそ、今だから言える！
思考習慣を変えない限り、自分を変えることなんてできない！
そのためには、ビリーフを変えなきゃいけないの！

この小冊子があなたの変化のきっかけになればと願っています

こんな悩みはありませんか？



怒りっぽい自分
を変えたい

ストレスから
解放されたい

旦那に気を使う
のが疲れた...

夫婦仲を
改善したい

子供のやる気を
引き出したい！

悩みの本質は??

悩みはそもそもどうして生まれてしまうのでしょうか？



どうして
こうなっちゃうの・・・

悩みの原因は

『ビリーフ』

によって起きます！

ビリーフって何??

ビリーフ＝「思い込み」「信じていること」

⇒私たちが世界はこうあるべきだと信じていること。

⇒世界や人について経験したことについての一般化

例)



子育ては自己犠牲



勉強できないと将来ダメになる



子育ては夫婦で協力するもの！

ビリーフ通りにしたい！
ビリーフ通りにならない！

その現実

ストレスが溜まる！
怒りが込み上げる。

人はビリーフを通して世の中を見ている！



ビリーフ



勉強できないと
将来ダメになる



子育ては夫婦で
協力するもの！



現実



勉強しない現実



協力してくれない現実



反応



怒り
焦り
不安



怒り
嫌悪感
殺意

ビリーフが変われば反応が変わる！



ビリーフ



勉強できないと
将来ダメになる



現実



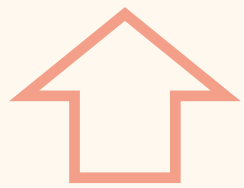
勉強しない現実



反応



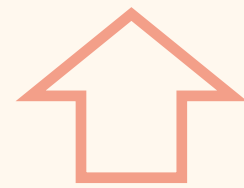
怒り
焦り
不安



ビリーフが
変われば



現実が変わら
なくても



反応が
変わる！

ビリーフに気づくことがスタート地点

ビリーフの例外を見つけることで、
ビリーフは緩まり始める

**あなたの理想の家族になるために必要な
ビリーフに変えていく！**



ビリーフは心のどこにある？

心には3つの階層があります。

ビリーフは
ここにある！

3次体験

言語
(歪んだ五感情報に
貼り付けたラベル)

省略・歪曲・一般化

ビリーフに言語的な
解釈をしたものの
(ラベル化)

2次体験

歪んだ五感情報
(歪んだ体験)

省略・歪曲・一般化

代表記憶(ビリーフ)

1次体験

純粋な五感情報
(ありのままの体験)

無数の記憶

ビリーフを変えるには??



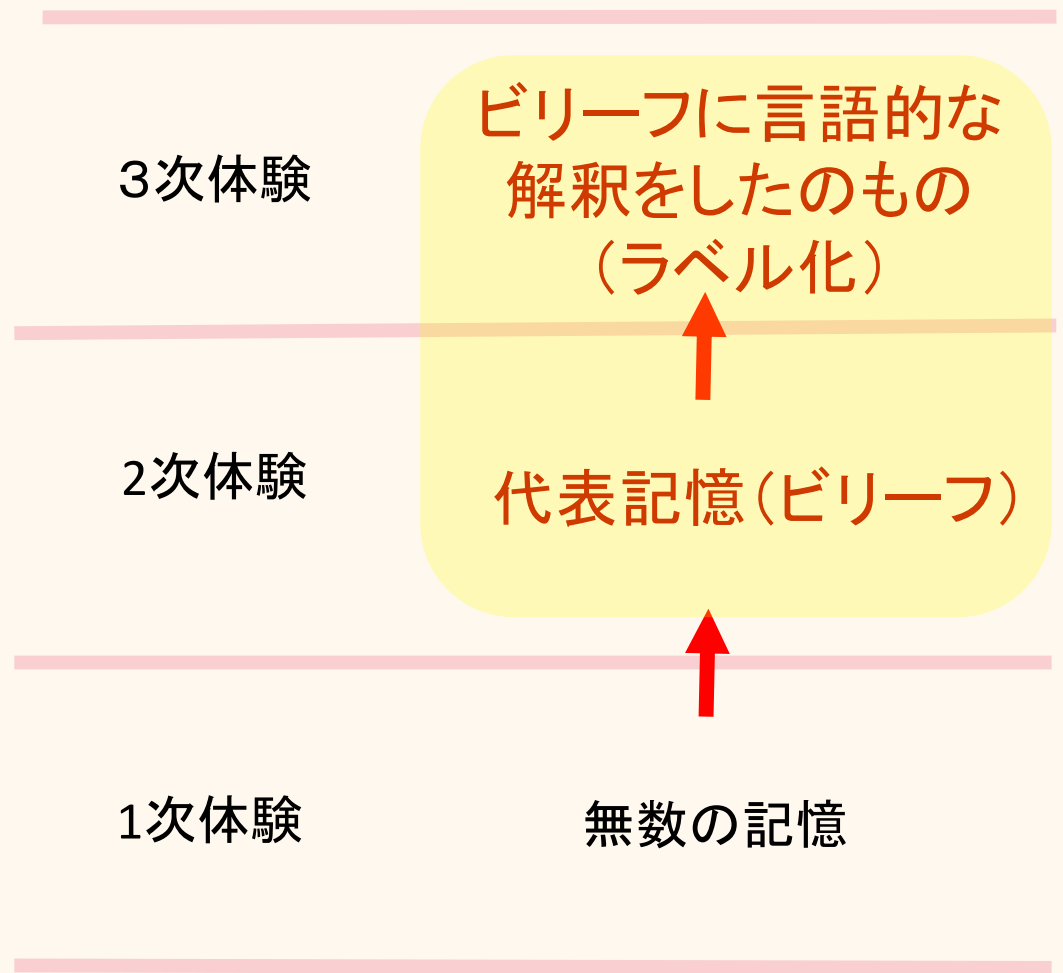
※ビリーフの構造を知ろう！

ビリーフ＝イメージ＋言葉
(2次体験) (3次体験)



ビリーフを変えるアプローチ方法は2つ！！

2次体験の代表記憶の書き換え
3次体験の代表記憶に
貼り付けけたラベルを変える



悩みの原因はたった1つの代表記憶

例えば、旦那さんと不仲になってしまう原因は、代表記憶が悪い印象のものに変わってしまうからです。

幸福感
安心感
楽しさ

③代表記憶によって感情が動く

嫌悪感
怒り
不安

②無数にある記憶からたった一つの記憶が選ばれる(代表記憶)



いい印象だった代表記憶が

悪い印象の
代表記憶に変わる



①結婚して旦那さんといい思い出もたくさんあるんだけど



浮気を
された！！



代表記憶を選び直すことができれば悩みは変わる！



私たちの悩みは無数にある記憶からたった1つの代表記憶が選ばれることによって起きます。

代表記憶が変わる条件が

インパクトな体験 or 繰り返しの体験

浮気のような強烈な体験は、一瞬で代表記憶が書き変わります。

日々の生活で繰り返しストレスがかかることでも代表記憶は書き変わっていきます。
(例 ワンオペ育児)

POINT

これを意図的に行うのがビリーフ・チェンジ

ビリーフの代表的な表現方法

ビリーフ＝「思い込み」「信じていること」

- ⇒ 私たちが世界はこうあるべきだと信じていること。
- ⇒ 世界や人について経験したことについての一般化

ビリーフの一般的な表現方法

- ・ 私は〇〇だ
- ・ 私は〇〇だと思う
- ・ 私は〇〇できない
- ・ 私は〇〇を信じている
- ・ 〇〇するべきである
- ・ 〇〇しなければならない

ビリーフの代表的な種類

◆ AだからBになる

良いことの後には悪いことが起きる
悪いことをしたらバチが当たる
食べ過ぎると体重が増える
ブランド品は材質が良い

◆ X＝Yになる

美人(イケメン)は冷たい
金持ちはケチだ
政治家は悪いことをしている

ビリーフチェンジの手順

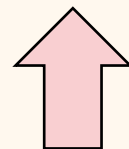
①ビリーフを明らかにする

②ビリーフの例外を探す

③1つの例外を見つけることができれば
他の例外も見つける

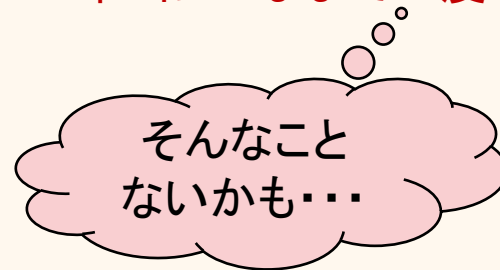
④新しいビリーフを言葉にする

①『旦那は育児に協力的でない』



②ビリーフを疑ってみる

「本当にいままで一度も育児に協力的でなかったの？」

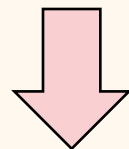


③・困った時は仕事を休んでくれる

・子供の勉強を見てくれる

・休日は子供とよく遊んでくれている

・子供の相談相手になっている



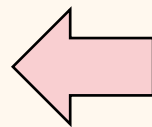
④例外を見つけたら新しいビリーフを言語化する

旦那は育児に協力的でないときもあれば
協力的な場合もある！

ビリーフが少しでも変われば感じ方が変わる！



『旦那は育児に協力的でない』

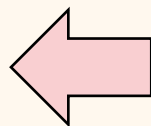


このビリーフのままだと、
相手の嫌な一面しか見れなくなる

ビリーフが少しでも変わることによって...



『旦那は育児に協力的で
ないときもあれば
協力的な場合もある！』



旦那さんの違う一面に気づけるようになる！



ここがめっちゃめっちゃ重要なポイント！！

ビリーフチェンジができるようになると

自分

自分の性格を変えられるようになる
ストレスのコントロールができる
幸せを感じ取りやすくなる

子供

イヤイヤ期や反抗期が気にならない
自己肯定感に大切な愛情をより相手に
伝わるように育むことができます

夫婦

旦那が何を考えているのか
分かるようになる

夫婦の考え方をすり合わせが
できるようになり、夫婦喧嘩がなくなる

POINT

日々変わる生活スタイルを
乗り越え、家族円満で在り
続けるには必要なスキル！

確実に家族円満になりたい
ママのために特別なお知らせだよ ♪ ♪



家族円満になるビリーフ・チェンジを
確実なものにしませんか??



自分を変えたい・夫婦仲を改善したいママのための

家族円満になる ビリーフ・チェンジセミナー

※パソコン・スマホを使用してのオンラインになります♪
※1対1の個別セミナーになります♪

2022年こそ変わるプロジェクト
アンケートにご協力いただける方

3名限定で120分

8,800円⇒4,000円

でご招待します。



▶▶お申込みはこちら

クリック



自分を変えたい！



夫婦仲を改善したい！



子供の気持ち（本音）を聴きとりたい



効果的な褒め方叱り方を知りたい！



家族円満になりたい！



確実に
変化が
できる。

個別セミナーの流れ

お申し込みフォームにて
日程のご案内と事前アンケートに
お答えください。



お申込み後のメールを
確認して、問題がないか
チェックをしてください



事前アンケートをもとに
ヒヤリング
お悩み解決のディス
カッションをします。



さいごに・・・

ここまでお読みいただき、本当にありがとうございました！

3組に1組は離婚になる時代。

ビリーフ・チェンジは家族円満で在り続けるためには必須なスキルです。

夫婦円満、家庭円満がずっと続くことなんてありえません。

必ず、バランスが崩れ家庭内不和は起きてしまうもの！

僕は、モラハラ夫になり、家庭内をぐちゃぐちゃにした過去があります。

だからこそ、声を大にして言えることがあります！

『幸せは自分で創る！』

待っていても相手は変わりません。

自分のビリーフを変えた時に相手も変わっていきます。

今回はビリーフのごく一部しかお伝え出来ていません。

もっと詳しく知りたい！という方はぜひセミナーにいらしてくださいね！