

Chiharu式ラストダイエット講座

Lesson 3

【成功ステップ1：**自分を知る**】



Chiharuです。

レッスン3の受講、
ありがとうございます。

1・2の内容は、
いかがでしょうか？

いきなり
このレッスンから始めても、
理解できないと思ので、

レッスン1から
順番におすすめください。

【ラストダイエット成功ルートマップ】
成功3ステップ

ステップ1：自分を知る

ステップ2：正解を知る

**ステップ3：ストレスを笑いに変
える**

今回は、ステップ1「**自分を知る**」です。

ここが、1番の関門
かもしれません。

人は、
自分のことが一番分からない
から。

今までダイエットが
上手くいかなかった原因は
「**自分が分かっていたいなかったから**」
これに尽きると、思います。

多くのダイエットは、
こんなこと、教えてくれません。

自己分析なんてガン無視で
学校の教科書のようなマニュアルで

「〇〇食事・運動をやってください」。



ちがうよ。

自分を知らずに
ダイエットしても
うまくいきませんから。

ラストダイエットは、思考が9割です。

いまだに、多くのダイエット方法は、マニュアルに沿って、誰もが同じように、減量・痩身をする方法です。

例えば

- ・ 甘いものは控えましょう
- ・ 夜20時以降は食べないでください
- ・ 1日30分は運動しましょう

実際、ダイエットではNGとされるチョコやポテチを食べ放題して痩せた女が、ここにいます♡

夜も食べたきゃ食べるし、30分どころか運動は大嫌いです。

もしあなたが、頑張って痩せたいなら、マニュアル通りのツライダイエットを頑張るべきです。

ですが、私のように**楽しくハッピー♡に人生最後のダイエット**にしたいなら、

ラストダイエットで大事なものは「個性」です。あなたもぜひ、自分を知ってください。

私が22kgも楽痩せできた要因は、自分を知り、自分に合った「楽痩せパターン」を楽しく実践・継続できたからです。

あと（悪習慣・マイナス思考など）ダメな自分を捨てることも、大事です。

とはいえ。

「自分を知る」って、どうやるの？



あなたは、
自分のことを分かってます！と
100%自信を持って、言えるでしょうか？

おそらく。そんな人はいないと思います。
そのくらい、**自分って分からない**。

プロのコーチやカウンセラーさんでも、
自分のカウンセリングが一番難しいので
す。

レッスン2で「ルートマップ（地図）があ
れば、迷わない」とお伝えしました。

ダイエットの場合だと、自分の体を変える
行為なので、自分が分かっていないとルー
トマップは作れません。

例え、ダイエット本に書いているような食
事法や運動法をやったところで、**本当のあ
なた**を分かっていなければ、ツラくて続き
ません。



私自身、

「自分が謎」という大きな悩みを抱えて生きてきました。

自分が謎だから、学生時代は何が向いているのかも分からず「とりあえず就職するか」と適当。

社会人になっても、適材適所がよく分からずに転職を繰り返しました。

当然、ダイエットも分かりません。

「何が自分に合っているか」が全く分からないので、食事・運動・サロンにグッズ系・・・ダイエットを片っ端からやるも、全然ダメだったのです。



そんな折、性格分析心理学と出会いました。

30年以來、悩み続けてきた「自分が謎」がわずか1日で解決。私ってどんな人？が具体的に明確に分かりました。

この心理学は、短所を長所に変えるものでした。自分をポジティブに理解でき、楽に

なれた私。迷いなくこの心理学を学び、講師になりました。

当初、自分が嫌いで自分に自信が持てなかったダメ女が、この心理学を通じて「私はこれでよかったんだ」と、自己肯定感がグーンと急上昇！

この頃から、ダイエットが上手く行き始めました。

ダイエットは、あなたに合うことを、楽しくハッピーにやれば、挫折しません。

私はそう、確信しています。

あなたが自分を知り、
出会うダイエットは

世界でひとつだけのダイエット です。



人マネでは、人生最後にはなりません。
人と比べる必要も、ありません。
ダメな自分を、責めなくてもいい。

食べたきゃ食べていい。
イヤなら運動しなくていい。

モデルみたいに激痩せしたけりやすければいいし。

(私みたいに ^^) お菓子も楽しみながら
「痩せ過ぎでない健康体型」もOK。

世界でひとつだけのダイエットは、
あなたが決めていいんです♡



そうは言っても
「どうすれば、自分が分かるのですか？」

はい。自分を知るツールは世の中に沢山あるので、ご自身で選んでいいものをチョイスすることをおすすめします。

【自己分析 ツール】など検索して
見つけてみてください。

有名なのは、マヤ暦や数秘術、占星術など。就活でやる「自己分析ツール」もあります。



私の場合、アタマが悪いので（笑）そういう難しい自己診断ツールは向いていませんでした💧

1回聞いても、忘れるのです。

でも、私が出会った「性格分析心理学」は違いました。

ズボラ女でも3秒で自分を知ることができ、一度知れば忘れないのです。

これは私だけでなく、受講生さまも同様でした。

私の個別性格分析は有料になりますが、無料の簡易診断も作ってみましたのでよかったらお試しください♪

【自分を知るセルフチェック】

https://www.reservestock.jp/page/fast_answer/6815

あなたも自分を知り、**世界でひとつだけのダイエット♡**を見つけてください。



さらに詳しく自分を知りたい方は
こちらもどうぞ。

<https://resast.jp/inquiry/50675>