

Chiharu式ラストダイエット講座

Lesson 4

【成功ステップ2：正解を知る】



Chiharuです。

レッスン4の受講、ありがとうございます。
す。

1・2・3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、理解できないと思います。

ぜひ、1から順番にお進みください。
分からないことがあれば、遠慮なくご質問。

【ラストダイエット成功】への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2

「正解を知る」

先にお断りしておきます。

正解といっても、「痩せる食べ方」「痩せる運動法」的な、ありきたりなテクニックの話はしません。

ラストダイエットの「正解」はたくさんあって、ここでは紹介しきれないのですが

いくつか、大事なポイントをお伝えいたします。

当たり前ですが。いくら自分を知っても、**間違ったことをやれば、成功できません。**

基本的に、ダイエットターさんはダイエットをよく勉強されていて。ダイエット経験を積むほど、ダイエット情報を収集されています。

なのに、

なぜ、成功できないのでしょうか？



答えはシンプルで

それらの情報は、
人生最後になるものではないからです。

痩せるためのダイエットは
受験と同じ。



合格点（体重）のために
短期勉強するようなもの。

受験はよくても、
ダイエットは**だめ**ですね。

リバウンド必須のダイエットなんて
意味がないですね。



人生最後にする正解。

★まずは、
ゴール設定です。

Q【あなたは、なぜ痩せたいのですか？】

この質問の答えを、
とことん考えてみてください。

この答えが、

あなたのダイエットゴールです。

本気のゴールが見つければ
「やりたくてたまらない！！」

という思考状態になり、
自然に行動・継続できます。

●ポイント●

「痩せるため」のダイエットは、一時的な
ツライダイエットが続く。

「理想の人生」にゴール設定すると、楽し
くハッピーなラストダイエットになる♡

★体の仕組み

そもそも、
Q【あなたの体は何からできているの
か？】

ここが分かると、今まで痩せられなかった理由が分かると思います。

まどろっこしいのは面倒なので、正解をお伝えします。

人の体は、60兆個の細胞からできています。

その細胞を細分化すると・・・

エネルギー（素粒子）になります。

あなたのカラダは、形があるようでない。これが正解なのです。

その証拠に。東洋医学では診断の際「気血水」をみます。「気」＝エネルギーのこと。エネルギーが健康や病気の要因だと、分かっているからです。

と考えると。

ダイエットに失敗する時、ダイエットターさんはどんなエネルギーでダイエットをやっているのでしょうか？

おそらく。

うまくいっていなくて
悩んでいる時は
エネルギーが低下してると思うのです。

さらに、痩せなくて
落ち込んだり焦ることで、

さらにエネルギーが低下。

いわゆる

「負のループ化」が始まります。

負のループが始まると
なぜか、ダイエットに限らず

仕事も人間関係も

パートナーシップもお金も
ぜんぶ、ダメ・・・

という悪循環が
起こり始めます。

これがエネルギーの波及です。
(ちょっと難しいので、端折ります ^^)

なので。
ラストダイエット成功の正解は
エネルギーを高めることです。

マイナスエネルギーは
ますますマイナスを呼ぶだけ。

マイナスエネルギーが
カラダにも波及して
体内循環を滞らせるのです。

「笑いは百薬の長」
という言葉があるように

健康的で体内循環が良い
カラダを作る秘訣は

毎日を楽しく笑って
ハッピーに生きること。



ですが、私自身
思考を変えて楽しくハッピーに生きるよう
になってから

少々暴飲暴食しても、太らない体になったのです。（正確には、食べても排泄できるようにになりました）

エステ痩身やツライ運動なんて、もちろんしていません。思考を変えるだけで、カラダを構成するエネルギーの質が変わり

食べても出せるカラダに、なるのです。

「そんなの、無理です」

「それって、精神論ですよ」

そう、思われるかも知れませんが、
どう思われても自由です。

ですが、楽しくハッピーに好きなものを食べて痩せた「実例」がここにいるんです。

- ・ 数多のダイエット本を読んでも痩せず。
- ・ ダイエットに200万かけても、痩せず。

そんな「ダイエット劣等生」が22kg楽痩せたのは事実です。

好きなものを食べながら
一生、ダイエットに悩まない人生を手に入れた**魔法の楽痩せ術**です。

信じられないかも知れませんが、
「やるか、やらないか」

ウソだと思いつつも、やった方だけが
結果が変わります。

「そんなのありえない」「私には無理」と
やらなければ、今まで通りの人生が続くと思
います。

レッスン1でお伝えしました。

「信じて、ついてきてください」

信じてやってみていただければ
きっと、カラダが変わるはずです。

「カラダはエネルギーの集合体」だから



さらに「**正解**」を知りたい方は
こちらで全容公開しています。

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

