

Chiharu式ラストダイエット講座

Lesson 5

【成功ステップ3：ストレスを笑いに変える】

Chiharuです。

レッスン5の受講、ありがとうございます。

ここまでのレッスンは、
OKでしょうか？

「できない」

「よく分からない」など

1人でうまくいかないなら
気軽にご相談ください。

【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

最終ステップは、
【ストレスを笑いに変える】

「ストレスを笑うなんて、できるの？」

という声が、聞こえます。
実際よく、言われます。

はい、

できます。

もちろん、
あなたもできます。
信じてください。

シンプルですが。

ダイエットを楽しめたら
行動できると思いませんか。

楽しいなら、
止める理由がないので
継続できると思いませんか？

継続できるから
自然に結果が出ると思いませんか？

ズボラが痩せた

ラストダイエットって
こういうカラクリなんです。

私みたいなダメ女でも
ダイエットを楽しんだら
成功できました。

あなたも
楽しくハッピーで
ダイエットをやれば
成功できます。



そうはいつでも、
ツラく苦しいダイエットを

いきなり楽しむなんて
難しいと思います。

だから、
思考を変えるのです。



人間。
感情はコントロールできませんが

思考はコントロールができます。

例えば

Q【バナナって、好きですか？】



好きな人、嫌いな人
どっちでもない人
いろいろだと思えます。

余程のアレルギーがない限り。

「今日からバナナを好き♡になればダイエット成功できるよ！」

と言われたら、
どうでしょうか？

そんなに好きでなくても
「好き」って思うことはできますよね？

これが、思考転換です。



ちなみに、
あなたにとって

Q【ダイエットというとは？】

(どんなイメージでしょう?)

失敗した人ほど

- ・ 難しい
- ・ ツライ
- ・ 頑張らないとだめ
- ・ 食事制限

など

マイナスイメージだと
思います。

ですが、前のレッスンで
お伝えしたように。

カラダはエネルギー体。

なのであなたが

どんな思考で
どんなエネルギーで過ごすかで

体内循環（血流・リンパなどの流れから細胞の質まで）が、変わってくるのです。

「苦しい」

「ツライ」

この思考のまま
食事制限や運動を頑張っても

メンタルが続かず
（体が滞るために）
やってる割に結果も伴わず

結果、挫折するのです。



人生最後のダイエットに
成功したいなら

**ストレスデトックス。
ストレスを笑いに変える！**

これが成功への
特効薬です。

ストレスには2通りあります。

- ・ 身体ストレス
- ・ 精神ストレス

特に、感情優位で生きる
女性ダイエッターさんにとっての
原因ストレスは

圧倒的に

「精神ストレス」

です。



その精神的ストレスの
9割以上を占めるのが。

人間関係ストレス

ハツ

としたあなた。

そうです💡

あなたのそのイライラが
「痩せない原因」と
なっていたのです。

ダイエットが
上手くいかない原因は

食べ過ぎや運動不足では
ありません。

日々の
人間関係ストレスです。



さらに

- ・ お金がない
- ・ 結婚したいけどできるのかな
- ・ 将来どうなるんだろう
- ・ 仕事やめたいけど生活が
- ・ この人と一緒にいていいのかな
- ・ 子供が不登校で心配

- ・ 親との確執

などの不安・悩み

それら精神的ストレスが
ダイエットの邪魔を
していたのです。

普通のダイエットは
食事や運動を変えて
「痩せるため」のもの。



ですが、

それをやるのは
生身の人間です。



「痩せたい」
「ダイエットしたい」

でも、、、

毎日、
生活があります。

お金が足りないな・
生理前で不安定
パートナーと喧嘩
職場の〇〇さんにイラッ

いろいろ、あるのです。



結論。

痩せない原因は
ストレスです。

なので脂肪より
ストレスを燃焼すれば

(肥満傾向の方は)
ダイエットを頑張らなくても
自然に痩せます。



ストレスを燃焼する方法は
2通りあります。

①すてる

②思考転換

①すてる は例えば

- ・ ストレスな仕事を「やめる」
- ・ 旦那さんがストレスだから「わかるる」
(手放す・決別・卒業ともいいます)

ですが、
急に仕事辞められないなど

- ・ どうしても捨てられない
- ・ やらざるを得ない

場合は②思考転換 をします。

これが

ストレスを笑いに変える

ハッピー思考術

です。



前のレッスンでもお伝えしましたが。

感情コントロールはできないけど
思考コントロールはできます。

目の前に起こることや
他人の言動にたいして

まともにイラつくのも
笑ってかわすのも

自由です。
あなた次第です。

このフレーズ、
聞いたことないでしょうか？

↓ ↓ ↓

人は、
痛みを避けて
快楽を求める
習性がある。

痛み＝ストレス
快楽＝笑い
となります。

例えば、

「痩せるために歩く」はしんどい（痛み）

「初デートで歩く」はハッピー♡（快樂）

同じ歩くという行為でも
思考（捉え方）を変えるだけで
痛みにも**快樂**にもなります。

あなたが思考転換して
痛み（ストレス）を
快樂（笑い）に変えれば

ツライダイエットも
楽しくハッピーな行為に
変えられるのです。



ただ、
このような思考転換が
苦手という方が、多いです。

ですが苦手だからと
あきらめたら

この先もずっと、
ツライダイエットが
続きます。

普通のダイエットも
人生最後のダイエットも

やること（行動）は
そう、変わりません。

ラストダイエットは
好きなものを食べていいけど
やることは、やります。

それをどれだけ

ハッピー思考で
笑って、できるか。



ここに尽きます。

もちろん、いきなり
ストレスを笑いに変えるなんて
無理です。

思考も筋トレ。

やればやるほど
思考転換はうまくなります。

ダイエットは思考が9割
だから

「どうしても
プラス思考になれません」

「ストレスは
ストレスです！」

という方には
特効薬的に腸活がおすすめです。

- ・ ネガティブ思考
- ・ イライラ、モヤモヤ
- ・ 自己否定

マイナス思考の原因が、腸内環境からくる
場合も多いからです。

私は慢性便秘が解消され（半年で8kg減）
そこから

ハッピー思考が開花
しました。

嫌いだった
自分を好きになれて
自分に自信が持てて

ストレスを笑える
ようになりました。

なので、一概に

ダイエット＝思考

とオススメするつもりは
ありません。

人により
状況により

アプローチが違います。

**100人いれば
ダイエットも100通り。**

あなたは
**あなただけの
楽痩せパターン**がある。

これが、
普通のダイエットと違う
人生最後のダイエットです。



ストレスを笑いに変えて
ハッピーに生きたい方は
こちらどうぞ

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