



そろそろ本気で！
ポジティブループ
START BOOK

長谷川ゆき



目次

ポジティブループ	1
START BOOK	1
目次	2
はじめに。	3
1、ポジティブループに入る準備	10
① 自分の位置を確認する。	11
② ネガティブを終わりにする	12
③ あなたはどのポジティブタイプになる？	14
2、ポジティブループSTART	16
① 人を気にしない	17
② 自分を好きになる	19
③ 自分で幸せにする	21
3、ポジティブループな「ワタシ」ライフ	23
最後に。	27

はじめに。

はじめまして、長谷川ゆきです。

この度は、

そろそろ本気で！

ポジティブループSTART BOOK

にご興味を持っていただきありがとうございます。



内容をご紹介する前に

簡単に私の自己紹介をさせて下さい。

熊本生まれ、流れる血は九州女。

でも心はフランスにおいてきた埼玉県在住の35歳です。

(要するにフランスLOVEです！)

中1の長男、2年生の次男、コーヒー焙煎にハマる旦那さん。

トイプードルと一緒に暮らしています。



幼い頃から自分が大嫌いで自己嫌悪の塊。

ネガティブ女子でした。

そのくせ、人と違くありたくて、目立つことが好き。

それ故、出る杭は打たれるというように、

目立つからと言う理由でいじめられたりして、

打たれまくりました。

母には「生まれてこなければよかった」

「お前がいなかったら」など言われて育ったので、
それでもやっぱり母の愛が欲しくて、
認めて欲しくて、ずっともがいてました。



いつも思うことは、

「私が悪い」「どうせ、私なんか・・・」

先に謝ったり、私がいるからいけないんだと思う日々。

消えてしまいたかった。

お風呂に入るたびに蓋を閉めて潜ったりして
子どもながらに死ぬる方法を日々考えていました。

ということで、ともかくネガティブループにどっぷりでした。

そして、次第にそれは体にも現れるように。

鬱やパニック症にもなり、自律神経失調症には長い間悩まされました。

それでも21歳で結婚、22歳で長男出産してから、

責任感からか体は良くなっていったのです。



しかし、今度はいいお母さんにならなきゃ

「若いお母さんだから」って言われたくなくて、
育児本読んでは凹み自信をなくしての日々。

そうやってずっと苦しみながら生きて気がいたら、28歳。

子どもたちが、ママおめでとう！って祝ってくれている最中、

顔は笑っているけど、目は笑っていない私がいることに気づいたのです。
そしてこの時、ろうそくを消しながらよぎった想いがありました。

**「このまま、このネガティブの渦の中から抜け出せずに
30代になるのだろうか…。」**

いや、それは絶対嫌だ！抜きたい！本当に終わりにしたい」

それより何より、
そんな生き方にもう疲れはてていました。

しかし、現実の後2年で30歳なのに
抜けれる気配すら感じない。
自分が嫌いだし、自信もない。
もちろん、充実も感じられない。

だから、もう嫌だ！本当にこんな人生終わりにしたい。
変わりたいという思いが強くなった時、
今までの私の人生をガラッと変えると決意ができました。

そして、28年間1人でチャレンジしてきた結果がこれであれば、
この先1人でチャレンジし続けても変わらないと、
初めて人の力を借りました。
それが、今わたしも提供している『コーチング』です。

コーチングが始まると、
自然と自分に素直になり、そこから自分とじっくり向き合うことで、
本当に生まれ変わったようになりました。

そうやって時間を重ねるたびに、ネガティブループを抜けだせ、
ポジティブループがスタートしたのです！！！！

さらに、ポジティブループをもっと加速するため、
それまで20年かけて学んできたフランス女性の生き方、
哲学を実際に生き方に反映させました。

すると、まださらに自分が固まりました。

その後自分もコーチとなり、
フランス女性の生き方をベースにする
フランス式コーチングを行って今に至ります。
おかげさまで、全国でも講演して周っております。

ということで！

私は叫びたいのです。



「そろそろ本気ポジティブループに行こうよ！」

ネガティブループの中にいる辛さ、
抜けていきたい気持ちがあるのに抜けられないもどかしさも、
もう終わりにしたい！と心底思う気持ちが
手に取るようにわかるのです。

ということで早速、コーチング講座の中でもお伝えしている内容から、
本気でポジティブループをスタートする秘密を大公開していきます。

1、ポジティブループに入る準備



まずは、長く続いていたネガティブループですから、そこからポジティブへ移行するために、準備が必要です。

そうしないと、普段運動をしていないのに、はりきって走って転んでしまう、運動の会のお父さんみたいな結果になってしまいます。

勢いや、その場のみの雰囲気などでは行けません。しっかり、準備をした上でポジティブの扉を開けましょう。

① 自分の位置を確認する。



人生には、ステージがあると言われてます。
もちろんそれは優劣ではありません。

でも、この冊子を読んでいるということは、
あなたはきっと、今そのステージを抜けて
次のステージに行きたい気持ちでいっぱいだと思います。

しかし、今どこにいるのか、
そしてどんなところへ行こうとしているのかわからずにいたら行けません。
そこでまず、現在地をここで見直しましょう！

現在地は、自分の口癖、周りにいつもいる人はどんな人か、過去をどう
思っているのかなどから導くことができます。

② ネガティブを終わりにする



ポジティブへ行くには、
ネガティブを終わりにする必要があります。

実は私は、自己啓発本が好きでした。
手にとって読んで「そっか！」と思って突っ走ってみるのです。

例えば、毎日何かに感謝する。引き寄せ。イメトレなど。
でもうまくいかないと、すぐにネガティブに戻る。
うまくいかないこと自分をまた否定したり嫌いになる。

挙げ句の果てには、
「あの本見たくできるのって、余裕がある人なんだ
世界違うだよーそんなうまく行くわけないつーの」って悪態をつく。

「うー。なんで？なんでぬけられないの？」と焦るばかりでした。

お気づきかと思いますが、しっかりネガティブを終わりにしないと、ネガティブを引きずってしまうのです。

ネガティブって想像以上に強力ですからね笑。

ですから、しっかり、ネガティブを終わりにする覚悟を決めてください。

生まれ変わるくらいの覚悟でいきましょう。

③ あなたはどのポジティブタイプになる？



準備もこれが最後です。

どんな未来を手に入れたいのかを考えましょう！

これがとっても重要です。

私が指を鳴らしたら、あなたが思い描く世界が始まります。

今の環境、心境、経済環境、時間などすべて忘れてください。

どんな世界が始まったら最高ですか？

その描いた未来を手に入れるには、

ネガティブのままでは行けませんよね。

ポジティブにいきましょう！ポジティブにもタイプがあります。

自分が1番心地の良いポジティブで行くのが近道です。

1、楽観タイプ

すべてを楽観的に捉える。楽観主義で行く。心配をしない。

「どうにかなるさ」精神

2、自信タイプ

自信があるので大丈夫！という確信が、

根底にあって確実にポジティブに進んでいく。

直感でどちらでいきたいですか？

あなたが想像した未来を手に入れるための

近道になるのはどちらでしょうか。

望む未来のあなたになったつもりで考えてみてくださいね。

2、ポジティブループSTART



準備ができたので、ポジティブループに入りましょう！

ポジティブであり続けるというのが重要です。

1度だけでは意味がありません。

そのためにはどうしたら良いのかをこの章ではお伝えします。

① 人を気にしない



私たちは一人で生きているわけではありません。

どうしたって人と接して生きていきます。

ちなみにここでいう「気にしない」は

自分勝手になれという意味ではありません。

ネガティブにいた頃、私は人の視線、言葉が

気になって仕方なかった。反応にビクビクしていたのです。

御察しの通り、悪い方へしか考えないので非常に疲れます。

しかし、大抵は取り越し苦労のことが多いです。

心理学の中で「課題分離」という言葉があります。

自分の課題と、人の課題は違います。

つまり、言葉1つとっても、受け取り方はその人の課題。

私たちはもう、そこへは立ち入れません。

だから、いくら考えて凹んでもどうしようもないのです。

逆に、悪く受け取ってしまうのも自分の課題となります。

私はよく、クライアントさんにこう言います。

「気にしてやらなくていいですよ」

びっくりするようなこという人、

攻撃を仕掛けてくる人においては気にしてやらなくていいのです。

大切なあなたの時間、気持ちを使う必要はないのです。

あなたのために気持ちを使ってください。

② 自分を好きになる



ネガティブになるのは否定をするからです。
否定を繰り返すと、自己嫌悪に陥ります。
これはポジティブにおいて致命的です。

そうそう、知っていますか？

1番鋭いナイフを持っているの自分自身だってこと。
ナイフとは言葉とのナイフです。

自分が放った自己否定の言葉の傷は想像以上に深いのです。



実際私は20年近く、毎日自分は嫌な奴、最低、大嫌い、
存在価値がないと言い聞かせてきてしまいました。
私は、本当に価値がないと思い込んでいたのです。
誰に言われたわけでもないのに・・・

自分を好きになってからは、
ネガティブに考えることが劇的に減りました。

自分を好きになると、自己価値が上がります。

そうするとポジティブをキープしていることが可能なのです。

③ 自分で幸せにする



人は、自分が納得することでちゃんと幸せを感じます。
人に幸せにしてもらうのは納得度が低いのです。

自分で自分を幸せへ運ぶ、
つまりポジティブに生きることが最大限の納得をうみます。

今日は特別にもう一つ大切なことをお伝えします。

ポジティブをスタートできるかどうか、
維持できるかどうかこれをするのとしないのとでは大きく違います。

”幸せになる覚悟を決める”

覚悟を決めたら幸せにするんだ！と思うので、
ネガティブに考えることがぐっと減ります。

また、ネガティブになってしまいそうな時は、
「そうだ幸せになるんだった」と思い出してくださいね。

覚悟を決めたので、自分を幸せにするにはどうしたいか？
というアンテナが貼り始めます。楽しいことや、
いいことをキャッチしやすくなり、
実際に入ってくる情報も変わってきます。

そう！環境が変わってくるのです。
第1章で書き出した、周りにも人も変わってきます。
心地の良い人や環境の中に入ることができます。
これが、ポジティブループなのです。

3、ポジティブループな「ワタシ」ライフ



今の私はこんな感じです。

- ・ 何より、気持ちが本当に楽である！
- ・ 生きていて楽しい。
- ・ 表情も変わるので人からの評価もよくなった。
- ・ 周りの環境が変わった。（嫌な人がいなくなった）
- ・ 余裕が生まれた
- ・ 必要以上に傷つかない、凹まない。
- ・ 人と比べなくなった（いい意味で人が気にならない）

何より自分が大好きです ^^

もちろん、凹むことも涙を流すこともあります。

でも、そんな自分の喜怒哀楽すべてが愛おしいのです。

子育てにおいても、ポジティブです。

その影響なのか子どもたちは面白いくらいに
ポジティブに育っています。

「よく笑っている家族だよね」と言われちゃうほどです。



そして、何より、私自身がポジティブになっただけなのに、
母親や、周りの人を変えようとしていないのに、
望んでいた言葉や、接し方をしてもらえるようになりました。

33歳の誕生日には奇跡が起きました。

「生まれてこなければよかった」と私に言ったあの母が、
「お誕生日おめでとう。私の娘に生まれてきてくれてありがとう」
とLINEを母から送ってきてくれたのです。



洗面台でメイクしていた朝でした。

私は崩れ落ちるように座り込み、大泣きしました。

まるで昨日のこのように思い出せます。

そしてそれくらいから、

周りの人に母の顔つきが変わったとよく言われます。

今、35歳、楽しくてたまりません。

喜怒哀楽を抑えることなく出しています。

自分との向き合いは日々行います。

私自身が、自分を大切に生きていただけで

周りもハッピーになっている。

周りを含めてポジティブループです！

自分勝手になるのではないか？

と恐れる人がいますが、それはありません。

あなたがネガティブループから抜けられないほうが

自分勝手かもしれません。

自分で自分を苦しめているのですから。

そこを抜けたら、待っているのは体重が軽くなったような

スキップしたくなるような楽しさです。

人生が楽しくなります。明日が楽しみになります。

ワクワクが増えますから、つい笑顔になっています。

周りからも愛されます。頑張ってリア充よそおわなくても

自然に充実しています。

最後に。

以上が、本気でポジティブループをスタートする秘密です。

ただこの方法は、

自分で自分をポジティブにさせていく方法なので、

あなたの中にあるネガティブに

引き戻されてしまうかもしれません。

なのでワタシは、自分にコーチをつけて、

無理なく確実にポジティブループへとチェンジしていきました。

もしあなたが、

「わたしもポジティブループに入りたい！」と思われたようであれば、



ワタシがあなたのネガティブループを撃退し、
確実にポジティブループへとお連れする

ポジティブなワタシ発見！ ポジティブループコーチング

をご用意していますので、
ぜひ一緒に進んでいきましょう。

そして今なら、
無料セッションをご用意していますので、

ぜひ公式LINE@でお声がけください ^^

さあ、ポジティブループで愛らしく充実した

「ワタシ」ライフをいきましょう！

自分と1度しっかり決意をしないと新しい自分へはなれません。

ぜひ、この冊子を参考に自分と向き合ってみてください。

一緒に、たった1度の人生を楽しく生きていきましょう！

『そろそろ本気で！ポジティブループSTART BOOK』

École d'Yuki YUKI/長谷川ゆき