

心につばさを！手に入れ、
『人生をもっと自由に楽しく♪』しませんか？

【NLPプラクティショナーコースのご案内】



NLPスクール心につばさを！



こんなことでお悩みではありませんか？

- 心に不安や後悔を抱えている
- 自信が持てなくて、ネガティブな気持ちになってしまう
- 過去のトラウマに悩まされている
- 日頃のストレスが抜けない
- 人間関係が上手くいかない
- 本当の自分を見せることができない
- 相手に攻撃されるのが怖くて、自分の思いを伝えることができない
- 人に気を使い過ぎる
- 親のことが、どうしても好きになれない
- 子供の将来が不安(子離れできない)
- 無理して明るい自分を演じている
- 子供の頃に、親から受けた影響を、今でも引きづっている



その解決にこんな取り組みをしていませんか？

■心理学系の本を読む

インターネットで、自分の悩みを検索をして、そこで検索された本を数冊買って読んでいます。

■心理カウンセラーのブログを読む

インターネットで、自分の悩みを検索して、そこで検索されたブログを読んでいます。

■心理学教室で勉強した

インターネットで、自分の悩みを検索して、そこで検索された心理学教室や通信講座を習ってみました。

しかし、思うような成果を得ることはできなかった・・・

そんな経験はありませんか？

実は・・・



脳の使い方を工夫すれば良かったのです！

悩みを引きずってしまう原因は、性格ではないと考えています。

なぜなら、ネガティブ思考で悩みを引きずって生きていた人が、脳の使い方を變えることで、その悩みを解消して、今では前向きに生きている人がたくさんいるからです。

実は私もそうでした！

悩みを引きずる原因は、脳をうまく使えていないからなのです。

脳の使い方のトレーニングをすれば、
誰でも「考え方」や「気持ち」を變えることができます。
この脳の使い方のトレーニングがNLPという実践心理学なのです！



NLPとは1

NLPとは
「ものの見方」や「考え方」を
変えるスキルです。

私たちは、
体験するものごとを、
過去の記憶から意味づけ(プログラム)して、思考します。

例えば、過去に犬に噛まれたことがある人は、

犬を見ると、
その犬に噛まれた記憶を思い出し、
犬は怖いと意味づけして、恐れます。



NLPとは2

この過去の記憶(プログラム)は、
五感の情報で構成されています。

視覚
情報

聴覚
情報

身体感覚
情報



NLPとは3

私たちは
この五感の情報で作られている
過去の記憶(プログラム)で、

- 固定観念
- 価値観
- 信念
- トラウマ
- 好き嫌い
- 過去の後悔
- 未来への不安

などを作り出しています。



NLPとは4

この中には、
「役に立つもの」と「役に立たないもの」があります。

そして
「役に立たないもの」は私たちに苦しめています。

例えば、

「〇〇が不安」
「〇〇を後悔している」
「〇〇するべきだ！」
など



NLPとは5

NLPでは、
この「役に立たないもの」の
五感の情報を変えることで、

過去の記憶(プログラム)を書き換えます。

そうすることで、

ものごとへの
意味づけが変わり、
苦しみを和らげることができます。

そして、人生を変えて変えることができるのです。



写真① どういう印象を感じますか？



写真② 白黒にしました どういう印象を感じますか？



写真③ 小さくしました どういう印象を感じますか？



写真④ 笑点の音楽を流してみましよう♪ どういう印象を感じますか？



印象が変わりましたよね！

どうですか？

印象が変わりましたよね！

写真①を見た時、
脳が過去の記憶(プログラム)から、
「やる気がありそう」と判断したと思います。

白黒にして、小さくして、面白い音楽をかけることで、
それぞれ印象が変わっていったと思います。

これが、「体験するものごとを、
過去の記憶から意味づけ(プログラム)して、思考する」
ということです。



イライラした出来事

例えば、
これをイライラした出来事でやってみましょう。

イライラした出来事の記憶を、

カラーから白黒してください。
それを小さくしてください。
そして、笑点の音楽を流してみてください。

どうですか？

イライラした出来事の印象が変わりましたよね！



記憶の印象を変えることで、 苦しみを和らげます

このように、
五感の情報を変えると

記憶の印象が変わるのです！

ですから、
「役に立たないもの」に対して、

五感の情報を変えることで、
記憶の意味づけが変わり、
苦しみを和らげることができるのです。



このようにNLPを使い、 脳の使い方を変えれば、人生が変わります！

脳の使い方を変えれば、
心の状態が良くなります。

心の状態が良ければ、
良い思考ができます。

そうすると、
良い行動ができます。

そして、
良い結果が生まれます。

ですから、
人生も変わります！



良い人生にするためには

五感の情報を
変える



脳のプログラムを
良いものにする事で、
良い人生にすることが
できるのです！

ものごと



脳の記憶
(プログラム)



思考の質



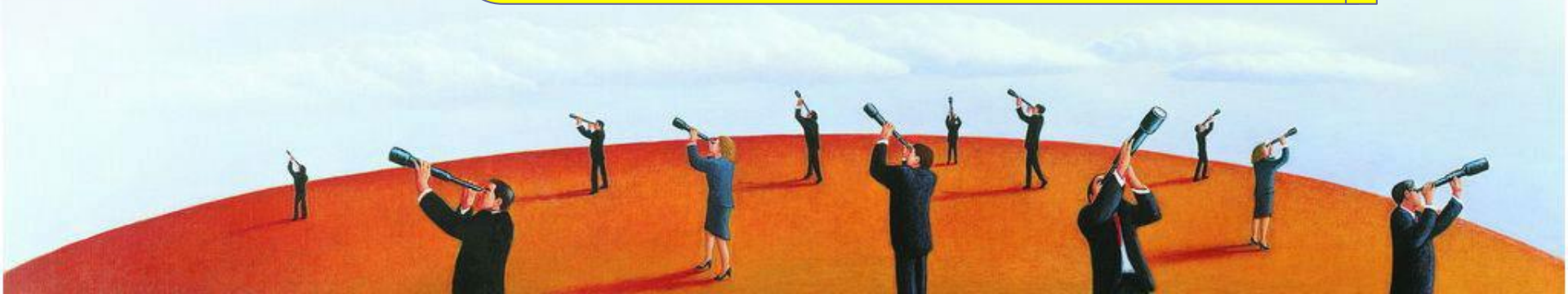
行動の質



結果の質



強化される



代表の細谷からのメッセージ

NLPスクール心につばさを！代表の細谷和博と申します。

私はこれまで、10年間でNLPを3,000人以上にお伝えしてきました。

そして、多くの人の変化をして、前向きに人生を生きています。

「私にとって何よりも嬉しいことです！」

私が大事にしていることは、人の心を大切にするNLPです。

「心」があってこそ、テクニックやスキルが輝いてきます。

そして、人としてのあり方を磨いて欲しいと思っています。



NLPプラクティショナーコースで学ぶスキル

■ 8つの前提

NLPが目指す心の在り方。

どのような状態になれば、人生の質が高まるのか？

■ ラポール

安心感と信頼感。初対面の人でも緊張せずに話せるようになる。

■ 表象システム

視覚・聴覚・身体感覚を使いこなす。

■ サブモダリティ

イメージを変えることで、感情もコントロールできる。

■ アンカリング

感情をコントロールできる切替スイッチ

■ スイッシュ・パターン

ネガティブな状態をすぐにポジティブに！感情の切替スイッチ

■ ポジションチェンジ

気がかりな人間関係を解消する。



NLPプラクティショナーコースで学ぶスキル2

■ 効果的なゴール設定

目標を叶えるための考え方。

■ タイムライン

過去と未来を味方にして、モチベーションを上げる。

■ リフレーミング

ものの見方を変える方法。

■ ステップリフレーミング

やりたくないのになってしまう習慣や行動を望ましい状態にする。

■ ビジュアル・スカッシュ

葛藤の解消する。

■ サークル・オブ・エクセレンス(卓越の輪)

パワフルな状態を空間に作り出す。



NLPプラクティショナーコースで学ぶスキル3

■ ストラテジー

行動するまでの五感を使う順番を知る。

■ ディズニー・ストラテジー

ウォルト・ディズニーの思考方法。

■ メタモデル

効果的な質問で、コミュニケーションの質を高める。

■ ミルトンモデル

無意識に影響を与える言語パターン。

■ 恐怖症の解消

恐怖症を癒す。



NLPを学ぶことで、得られること

- 悩みを解消する方法
- 気持ちをコントロールする方法
- 達成できる目標の作り方
- 五感(イメージ)の効果的な使い方
- 効果的な脳の使い方
- 効果的なコミュニケーションの取り方
- やる気スイッチの作り方
- 対人関係の悩みの解決方法
- 未来と過去を味方に付ける方法
- 前向きにチャレンジできる心
- 人生の質が高まる



受講生の声

■ 落ち込んだ時などの気持ちの立て直しが早くなったし、あまり周囲の反応を気にしなくなり、自分の軸がぶれないようになった。(K.Aさん 女性 30代 会社員)

■ 物事を一方方向からしか見ていなかったことに気づきました。こうあるべき、こう出来ない自分はダメなんだという思い込みから自分自身を解放することが出来ました。気持ちがとても楽になり、自分と息子のこれからの人生にも希望がもてるようになりました。(T.Tさん 女性 50代 主婦)

■ 一緒に学んだ人達も色々な事で悩んでる。悩んでいるのは私だけではないんだと、生きていけばみんな悩んだり孤独も感じているんだと、自分だけではないと思った、その中で周りの人も考え方が変わってきたり成長していくのを見ると私も自分をしっかり出していこうと思うようになった
(Y.K 女性 40代 セラピスト志望)

■ NLPの授業は楽しく、授業が終わった後は、セラピーを受けたようなスッキリした感覚になります。また、15カ月再受講が無料なので、何度も納得するまで学ぶことができました。細谷先生は、なんでも、何回でも、質問に丁寧に答えてくれるので、しっかりNLPを身に付けることができました。そして、以前は、やりたいことがあっても、悪いことばかり考えてしまい、行動ができなかったんですが、NLPを学んでから、前向きにチャレンジできるようになりました。(K.Tさん 男性 30代 会社員)



受講生の声2

■ 自分の問題点をとにかく客観的に余裕を持って考えられるようになりました。立ち止まってる意図を明確に出来るようにも。そして本当の意味での寄り添いラポールに気付けたと感じています。

(斎藤 由香さん 女性 40代 セラピスト志望)

■ いつの間にか、考え方が前向きになったと感じることが多くなりました。先生のお人柄によるところが大きいと思いますが、教室の雰囲気がとても和やかで、一瞬に学ぶ受講者の皆さんとも仲良くなれ、とても元気になります。(K.Kさん 女性 40代 教員)

■ ココツバを選んで本当に良かったと思います。頭と心と身体をバランスよく使いながら、日々の生活や仕事、夢の実現に役立つ沢山のスキルを楽しく学ぶことができました。先生や仲間とのコミュニケーションに学ぶことも多く、視野が広がりました。また、受講後次々と夢が叶い、驚いています。

(N.Nさん 女性 30代 大学事務員)

■ 授業は楽しみながら、参加できます。学んだ心を自由にできるスキルは、知っているだけで安心します。そして、かけがえのない人生の仲間を得ました。(H.Mさん 男性 50代 会社員)



NLPプラクティショナーコース 開催詳細

【開催日時】

10:00～18:00

土曜日コース、平日コース、年末年始コース

【開催場所】

NLPスクール心につばさを！東京校

〒102-0094 東京都千代田区紀尾井町3-31 クリエイト紀尾井町

NLPスクール心につばさを！宇都宮校

〒102-0094 栃木県宇都宮市戸祭町2725-4 ヒルトップホリワ1B

【お問い合わせ】

TEL. 0120-41-3388

メールアドレス info@nlp-school.com

URL <http://www.nlp-school.com/>



私たちは、

『人生をもっと自由に楽しく♪』をモットーに、

NLPを教えています！

