

■ スワイプコピー⑤【トラウマ型・最終完成版】

■ 件名

「自分はここにいていいのか」そう感じてしまうあなたへ

【Problem:問題】

理由は分からないのに、どこか苦しさを感じていませんか？

ふとした瞬間に、「自分はここにいていいのだろうか」と感じてしまうことはありませんか。

誰かと一緒にいても、どこか自分だけ浮いているような感覚がある。うまくいっているはずなのに、心の奥が満たされない。理由は分からない。でも、どこかずっと苦しい。

そしてその感覚は、最近始まったものではなく、ずっと前から、形を変えながら続いてきたものではないでしょうか。

その感覚は、本当にあなたの弱さなのでしょうか？

もしこれが当てはまるなら、一つだけ知ってほしいことがあります。それは、その感覚はあなたが弱いからでも、考えすぎだからでもないということです。

その奥には、もっと深い理由があります。たとえば、

- ✓ 昔、言われた一言がずっと残っている
- ✓ 自分の存在を否定されたように感じた経験がある
- ✓ 理由もなく「自分はダメだ」と感じてしまう

こうした記憶。

当時は一瞬の出来事だったかもしれませんが、でも、そのときの言葉や感覚が、心の奥に残り続けている。特に、親や大切な人からの言葉は、そのまま「自分の価値」として受け取ってしまうことがあります。

それは性格ではありません。過去に入り込んだ“記憶のパターン”です。

この教材では、この状態を「心のウイルス」と呼んでいます。

無理に向き合わなくても、少し距離を置けるとしたらどうでしょうか？

この苦しさを、無理に消そうとする必要はありません。大切なのは、「それは本当に自分なのか？」と、少しだけ距離を置いて見てみることです。

「自分はダメなんだ」と感じたときに、「あ、いま過去の記憶が動いているんだな」と気づいてみる。

それだけで、これまで一体化していた感覚に、少しずつ隙間が生まれていきます。この音声図鑑は、そのためにあります。

自分の過去を無理に掘り返す必要はありません。100通りの他人の事例として聞いていくことで、「あ、自分も同じかもしれない」と気づく瞬間が自然に訪れます。

その気づきによって、「自分そのもの」だと思っていた苦しさが、少しずつ“切り離されて”いきます。

無理に変わろうとしなくていい。ただ触れていくうちに、気づいたときには、これまでとは違う感覚で自分を見られるようになっていきます。

もし、その苦しきの正体に自然に気づける方法があるとしたら？

『心のウイルス図鑑100音声』は、そうした気づきを自然に起こすために作られた教材です。1話15～20分の音声を、通勤中や日常の中で聞いていくだけで、無意識の反応に気づけるように設計されています。

✓ 音声: 100音声合計 約30時間

✓ スライド解説動画: 約7～8分 × 100本(合計 約11時間)

✓ PDF資料: 各テーマ10～15枚 × 100セット(合計1000枚以上)

音声で感覚的に理解し、動画で整理し、PDFで振り返る。この流れで、無理なく身についていくように設計されています。

合計で約40時間以上。対面セッションに換算すると約100回分に相当する内容が、すべて手元にある状態です。

ただ、最初からすべてをやろうとする必要はありません。今のあなたの状態に合わせて、気になるテーマを1本だけ繰り返し聞く。それだけでも十分です。

無理なく触れていくことで、少しずつ反応に変化が生まれていきます。

つまりこれは、必要なときにいつでも取り出せる「自分専用の支え」のようなものです。

このまま気づかないままだと、同じ苦しさは続いていきませんか？

もしこのまま、その感覚に気づかないまましていると、どれだけ環境を変えても、どれだけ頑張っても、同じ苦しさは繰り返されていきます。

理由が分からないまま、自分を責めてしまう。その状態が、これからも続いていきます。

今までと同じように。

ここで一度、その感覚の正体に触れてみませんか？

あなたは、本来、存在しているだけでいい人です。何かを証明しなくても、誰かに認められなくても、ここにいていい存在です。焦らなくて大丈夫です。無理に変わろうとしなくて大丈夫です。

ただ、このまま理由の分からない苦しさを抱え続けるのではなく、ここで一度、その正体に気づききっかけを作ってみてください。

少しずつ、「自分を責める感覚」が弱くなっていく。理由の分からなかった苦しさに、少しずつ意味が見えてくる。

そして、「ここにいていい」と、少しずつ感じられるようになっていきます。その状態を取り戻すために用意されているのが、この『心のウイルス図鑑100音声』です。

無理に変わろうとしなくていい。ただ触れていくことで、気づいたときには、これまでとは違う感覚で自分を受け入れられるようになっている。

その一歩を、ここから始めてみてください。

👉『心のウイルス図鑑100音声』で、自分の主導権を取り戻す