

立ち読みPDF

マイケル・ボルダック著
堀江信宏訳

トラウマを消す技術

Forest
2545
Shinshyo

マイケルに出会って人生を変えた人の声

トラウマとサヨナラ

(タナダ式NLP開発者 棚田克彦さん サイコセラピスト・心理療家)

「マイケルの技術は筋金入りの本物である。今までどんなに変わろうとしても変われなかったあなたにこそ、この本を読んで欲しい。次はあなたがトラウマとサヨナラをする番だ！」

2カ月後には売り上げを200%にアップ

(佐藤昌康さん 50代 男性 ライフ&ウェルネスコーチ)

「マイケルと出会う前は、自分の可能性に対して、自己制限をしていました。ビジネスも非常に小さくまとまっていました。彼と出会ったその日に、『全ての人間の可能

性は無限』と気づかされ、マイケルが推薦するコーチを雇い、わずか2カ月後には売り上げを200%にアップしました」

2度に渡る脳腫瘍の手術と髄液漏という合併症を 乗り越えることができた

(鮎澤毅さん 30代 男性)

「私が2度に渡る脳腫瘍の手術と髄液漏という合併症を乗り越えることができたのは、マイケルと出会って得られた『自分への質問』の技術と瞬時に自分の『状態を変える』技術です。このスキルを得たことにより、2カ月に渡る寝たきりの入院生活と手術を乗り越えることができました。おかげで今は元気に幸福な毎日を過ごすことができます」

感情を受け止め変えることができたことに喜びも感じました

(淑代さん 30代 女性)

「一番の得られた結果は過去のトラウマは周りの人や環境が作ったものではなく、自分自身の感情（心）が作ったものだという事に気づかせていただいたことです。事実、私自身、何年も抱えていたトラウマが自身の感情が作りあげたものと気づかせていただいた時は目からうるこ状態でした。同時にその感情を受け止め変えることができたことに喜びも感じました」

独立初月に108万円を売り上げた

(あなた戦略。プロデューサー 原田宣之さん 20代)

「マイケルに出会ったことで当時の自分の中の最大のトラウマがなくなり、なんと出会った次の月には勤めていた会社をやめ、自分のやりたい仕事で独立。独立初月に108万円を売り上げ、以降も順調に成長し、自分の本当にやりたい仕事を人生の生業として行うことができるようになりました！」

3週間でクライアント10名、合計で240万円の契約を得た

（白石慶次さん 男性 30代 経営者）

「マイケルから学び、コーチングビジネスを立ち上げて最初の3週間でクライアント10名、合計で240万円の契約を得ることができました。現在もビジネスは拡大中です。自分が結果を出せるようになったのはもちろんですが、私のクライアントさんも続々と私と同じように大きな成果を得ています」

成功法則を習慣化することができました

（Move代表 豊田祐輔さん 男性 30代）

「マイケルから学んだことを日々実践していくことで、成功法則を習慣化することができました。また、過去のトラウマをとり除くことで、今まで足かせをつけたような人生だったのが、今では翼が生えたように心や身体が軽くなり、目標に向かって行動できるようになりました」

億万長者とも知り合い、上海に移住

(瀧澤勉さん 男性 40代)

「マイケルから認定コーチを取得したことにより、人生が本当に変化しました。現在、ラットレースを抜け、中国の億万長者とも知り合い、上海に移住することにしました」

408万円のコーチング契約を達成

(吉村有美子さん 女性 40代)

「私はマイケルと出会って3週間で、いつのまにか408万円のコーチング契約を達成してしまいました。トラウマの解消技術は素晴らしく、おすすめです」

プロローグ

トラウマを消さなければ、
人生は前に進まない！

「トラウマとは何なのか？」

過去の記憶によって能力を発揮できない

本書を手にとつていただき、ありがとうございます。

もしかすると、あなたは、

「『トラウマ』という言葉に興味がある」

「自分も『トラウマ』を抱えている」

「家族や知人に『トラウマ』を抱えている人がいる」

「7歳の時に父親に母親を殺された私に興味がある」

……などの理由で本書を手にとつたのかもしれませんが、しかし、どんな理由であれ、あなたが人生を良い方向に進めたいと思つているなら、本書をもう少し読み進めてください（心理学、NLP、コーチングの最新技術に基づく方法なので効果的です）。

あなたは、9・11のあの衝撃的なワールドトレードセンタービルのテロを覚えてい

代表的な例は、児童虐待やレイプ、戦争犯罪や事故、いじめなどがあり、そのこと
によって心と体が抑圧され不安定になるのです。

その結果、人を信用できなくなったり、人が怖くなってしまったり、自信を失って
しまったりします。人と話したり、外に出るのがおっくうになります。

当然あなたが、最高のパフォーマンスを発揮することはできなくなります。

しかし、ここまで強烈なショックが無くても、日常生活でもトラウマはできてしま
います。

昔失敗した仕事の記憶のせいで、自分は仕事ができないと思い込んでしまったり、
昔女性にフラれたせいで、人とコミュニケーションがとれなくなったりということ
よくあるのです。

つまり、トラウマのせいであなたが本当は持っている能力を引き下げてしまうので
す。能力が発揮できなければ、理想の自分を実現することはできません。

最新の「心理学」「NLP」「コーチング」がトラウマを消す！

本書では、私がトラウマを消し、今の成功をつかんだ方法をお教えします。

私は今では、南国のビーチに家を持ち、世界中にクライアントを持つ、トップコーチになりました。

しかし、私がすごい才能を持っていたかといえばそうではありません。誰にでもできることを実行して、成功をつかんだのです。

この本でお伝えしたいことは、トラウマとは痛みにすぎないということです。

私の人生の目的は、人として可能な限り痛みを減らし、人として可能な限り多くの幸福を味わうことです。

そして、あなたの人生の痛みを少なくし、人として可能な限り多くの幸せを味わえるよう導くことによって、人生をマスターする手助けをしたいのです。

本書の方法を使えば、トラウマの克服は、いかなる状況下にあってもできます。

望ましくない状態から望ましい状態への移行を絶えず続けることができます。

「いかなる状況下にあつても」というのは、どんな出来事が起こつてもという意味です。

過去の出来事には何の意味もない！

運命を決めるのは出来事ではなく、出来事をいかに解釈するかです。

また、いかなる出来事からも前向きな意味を見出す能力は、人生をマスターするうえで重要な技術です。私はこれを実践してきました。

人生で何が起こつたかは問題ではありません。過去には何の意味もありません。私は、たとえどんな出来事からも、前向きになれる意味を見出すことができます、100%の自信を持っています。

前向きな意味を見出すことは、人生のカギです。なぜなら次に何が起きるか誰にも分からないからです。

そして、何が起ころうとも自分に対応できると100%の確信を持つこと、これはとても重要です。

よく次のような質問をする人がいます。

「自分の理想を実現するためのノウハウをマスターできるまでにどのくらいかかるのでしょうか？」

しかし、時間は問題ではありません。

多くの人が1週間かかることも、私は1日で終えてしまいます。

つまり、あなたのトラウマもこの本1冊で短期間で消し去ることができます。

大切なのは良い感情を繰り返すことです。

何かを繰り返すほどに、その技術を極めることができます。繰り返すこと、そ

れには才能は必要ではありません。

技術を習得するために、どれだけ懸命に努力し訓練できるかです。

第1章 『私が7歳の時に父が母を殺害しました』では、私が過去に負った強烈なトラウマについてお話しし、なぜそのような深い心の傷を乗り越えて、成功できたのかをお話しします。

第2章 『トラウマを克服する技術』では、最新の「心理学」や「NLP」「コーチング」を使って、トラウマを克服する方法が分かります。

第3章 『最短で目標達成する技術』では、行動を変え確実に目標を達成する技術が身につきます。

第4章 『人を動かすコミュニケーションの技術』では、仕事、プライベートで人を巻き込み、最短で目標を達成するコミュニケーション法が分かります。

第5章 『フィジオロジーを変えれば、最高のパフォーマンスを発揮できる！』では、あなたの精神と体を常に最高のコンディションにする方法をご紹介します。あな

たの能力を発揮できるかどうかは、フィジオロジーにかかっています。

だから、「目標達成」「人間関係」「仕事」「お金」「恋愛」「就職」「転職」「ダイエット」「うつ」……などに効果があります。

それでは、私と一緒にあなたの「心の闇^{やみ}」を消していきましょう。
気軽にリラックスして、第1章からお読みください。

目次

プロローグ

トラウマを消さなければ、人生は前に進まない！

↳トラウマとは何なのか？↳

・過去の記憶によって能力を発揮できない／10

・7歳の時に、父親に母親を殺された！／11

・トラウマは消せる！／12

・最新の「心理学」「NLP」「コーチング」がトラウマを消す！／14

・過去の出来事には何の意味もない！／15

第1章

私が7歳の時に父が母を殺害しました

↳トラウマを消せば人生はうまくいく！↳

・7歳の時、父親が母親を殺害／28

- ・ 落第し能力のなさを実感／31
- ・ 兄との圧倒的な差で無気力に／33
- ・ 父のようになるなら自殺する／35
- ・ 人生を変えるために全財産をかけた！／37
- ・ 成功者は生まれつきではなく、作られるものである／39
- ・ 成功と失敗を分けるものは？／41
- ・ 吃音に成功を邪魔される／43
- ・ 吃音を克服した方法／44
- ・ 変化の科学／47
- ・ 人生最大の誤り／49
- ・ 目標を決めることで幸福が決定する！／52
- ・ 収入が600%アップ／54

第2章

トラウマを克服する技術

↳トラウマを消す5つのステップ↳

- ・愛情不足からトラウマは生まれる／60
- ・トラウマがあなたを駆り立てる／61
- ・トラウマが脳に投げかける2つの疑問／64
- ・トラウマの意味を理解する／66
- ・人生の95%を後押しする質問／67
- ・活力を失う意味づけをしない／69
- ・人生の責任は自分で負う／72
- ・成功者は何があっても「これは良い!」と思い込む／73
- ・人生の質は質問の質／75
- ・気分が良いと能力が10倍上がる!／77

- ・トラウマを乗り越える5つのステップ／81

第3章

最短で目標達成する技術

↳目標達成の80%は心理面にかかっている！↳

- ・目標達成のカギは80%が心理面／88
- ・行動を起こす6つの理由／90
- ・私たちの持つ心のプログラム／96
- ・大きな目標が行動力を5倍上げる！／98
- ・目標に感情を結びつける／99
- ・どんな感情を味わうかが重要／100
- ・8つのエリアで自分を評価する／102
- ・痛みを認識すれば最短でゴールできる！／108
- ・目標に対しての集中力が達成を速める！／110
- ・フォーカスはコントロールできる！／114

第4章

人を動かすコミュニケーションの技術

- ・モチベーションが下がるといふのは嘘／116
- ・1分あれば人生は変えられる！／117
- ・世界のトップ能力開発者が使うインカンテーションとは？／119
- ・人を巻き込めば目標達成が加速する！／
- ・人を巻き込むことで目標は最短で達成される／126
- ・世界的な金融危機でも理想の職業に就く技術／127
- ・吃音がなくなり人とコミュニケーションがとれてから結果が出た！／129
- ・強い信頼関係を作る方法／131
- ・ラポールの築き方／132
- ・共通点を探せば好感を与えられる／134
- ・多くの人は尊重されたがっている／138
- ・褒め言葉は3ステップで効果が出る！／139

第5章

- ・ 第三者の褒め言葉を使う／142
- ・ 相手との共通性を否定してはいけない！／143
- ・ 許可を得ればコミュニケーションは円滑になる！／144
- ・ 質問する人が会話をコントロールできる！／145
- ・ 相手をポジティブにする方法／147
- ・ 問題解決の質問／150
- ・ 前進するための質問／152
- ・ Win Win の関係を作る6つのステップ／153

フィジオロジィを変えれば、

最高のパフォーマンスを発揮できる！

↳ あなたのエネルギーを劇的に増やす方法

- ・ トラウマが見た目を変える／162
- ・ フィジオロジィは習慣化する／165

- ・ フィジオロジ―は30日で良くできる／166
 - ・ 成功者はフィジオロジ―を重視する！／168
 - ・ つき合う人で成功できるかが決まる！／170
 - ・ トラウマはフィジオロジ―で克服できる！／172
 - ・ 最高のパフォーマンスを発揮するためのエネルギーとは？／173
 - ・ エネルギーを3倍にする方法①呼吸法／176
 - ・ エネルギーを3倍にする方法②水分補給／179
 - ・ 酵素をとり入れる！／181
 - ・ セロトニンが幸福感をもたらす能力を上げる！／183
 - ・ 理性をコントロールして最高の状態を作る！／186
- あとがき マイケル・ボルダックからの最後の言葉／189
- 訳者あとがき／194
- スペシャルサンクス／197