

# 「自己肯定感を最短で 手に入れるレポート」

こんにちは、鎌田雄大です。

今日は自己肯定感を手に入れて生きやすくなり  
たいあなたへ

”最短で自己肯定感を手に入れる方法”をお伝え  
しようと思います。

その方法をお伝えする前に！

このレポートを読んでいる方はきっと、

×長年、生きづらさを抱えている

×うつ症状を何度も繰り返してきて生きることがつらい

×自分の気持ちや感情がわからない時がある

×他人に合わせすぎて心もカラダもつらくなっている

×自分に自信がなく、劣等感があり、落ち込みやすい

×過去の出来事・トラウマが忘れられず、時々イヤな気持ちになる

×本や動画、セミナーなどで勉強してきたけど生きづらさが解決しない

×カウンセリングやセラピーを散々受けたけど、  
一向にラクにならない

↑このような悩み抱えていませんか？

実は私も過去はこのような生きづらさ・自己肯定感の低さで悩んでいました。

20年ほど生きづらさを抱えてて、その間うつ病に何度もなりましたし、20代の後半には自殺未遂も試みたこともありました。

ほんの5年前までは自己肯定感を持ちことができず、心の奥底に劣等感を持ち続けていました。

そんな中学生から暗黒の人生を歩んできた私が、  
どのようにしてたった3ヵ月で自己肯定感を手に  
入れて、生きやすくなったのか？

その自己肯定かの”本質”でもある自己肯定かの  
獲得法をあなたにお伝えします。

↓↓

---

自己肯定感を最短で手に入れる方法は  
自己肯定かの「感覚」を再体験して

忘れてしまっていた自己肯定かの「感覚」を取り  
戻すこと です。

---

↑これが自己肯定感を最短で手に入れる方法でもあり、本質でもあります。

自己肯定感は「感」という字の通り、自己を肯定している「感覚」です。

あなたが今忘れてしまっている自己肯定感の「感覚」を取り戻すことで、自己肯定感を再び感じられるようになるのです。

実は自己肯定感を手に入れることは超シンプルなんですね。

そもそも人は生まれた時は誰であっても自己肯

定感の「感覚」を持っていました。

ただ、あなたが生まれてから今現在までの人生のある出来事・体験がきっかけで、その自己肯定感を感じられないままになっているのです。

自己肯定感を感じられなくなった出来事・体験は人それぞれあります。

例えば、

- ・親から言われた何気ない一言だったり、暴力暴言、虐待など、毒親からの影響であったり

- ・学生時代のいじめ体験、学校生活でのある出来

事、友人関係や兄弟間の差別などの影響であつたり

・社会人になってからの仕事やプライベートの人間関係、結婚後の夫婦関係や子育ての悩みなどの影響であつたり

あなたはどんな出来事・体験がきっかけで、自己肯定感を感じられなくなかったか？

もうすでにある程度、見当がついている人もいるのではないのでしょうか？

今回の「自己肯定感を復活させる」企画では

- ① 自己肯定感の本質についての学び
- ② 自己肯定感をブロックしている「自己否定感」についての学び
- ③ 「自己否定感」を解放するワーク

そして、、、

『自己肯定感の「感覚」を取り戻すオリジナルワーク』をご用意しています。

また次回、お送りするレポートでは、

**この自己肯定感の”感覚”を取り戻すために重要**



なことをお伝えします。

次回のレポートもお楽しみに！

『本日のレポートのまとめです』

◎人は誰でも生まれた時は自己肯定感を持っている

◎自己肯定感を感じられないのは過去の人生のある出来事・経験からきている

◎自己肯定感を感じられないのは自己肯定感の感覚そのものを忘れてしまっているから

◎自己肯定感を最短で手に入れる方法は  
「忘れてしまっている自己肯定感の感覚をワーク  
で再体験すること」である。