

人生トラウマの4つの種類

トラウマは怖いものではなく、自分の光の部分、長所も教えてくれる

怖

淋

悲

怒

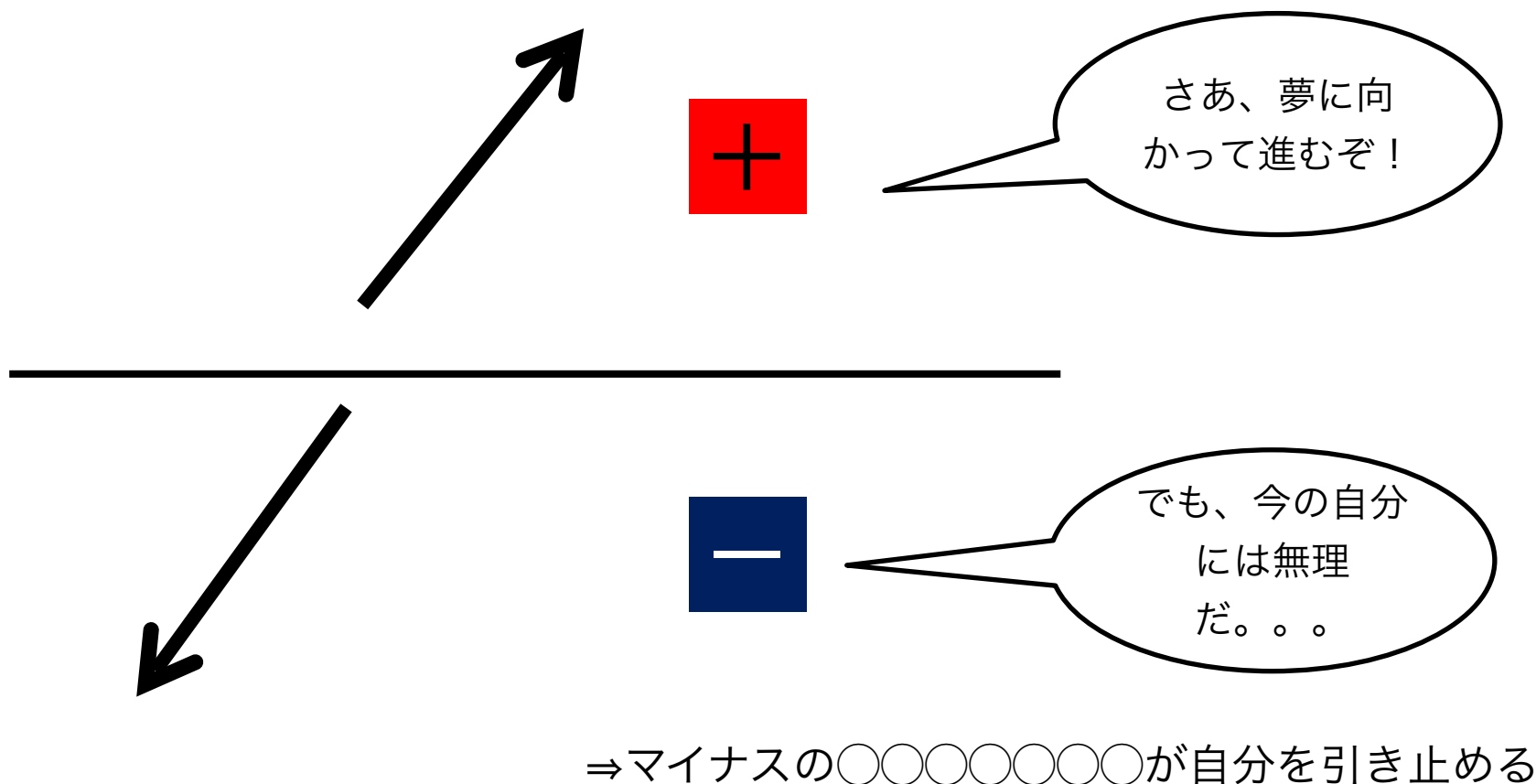
感情に蓋をして、
無かったことにする



蓋をしたマイナス感情＝人生トラウマ

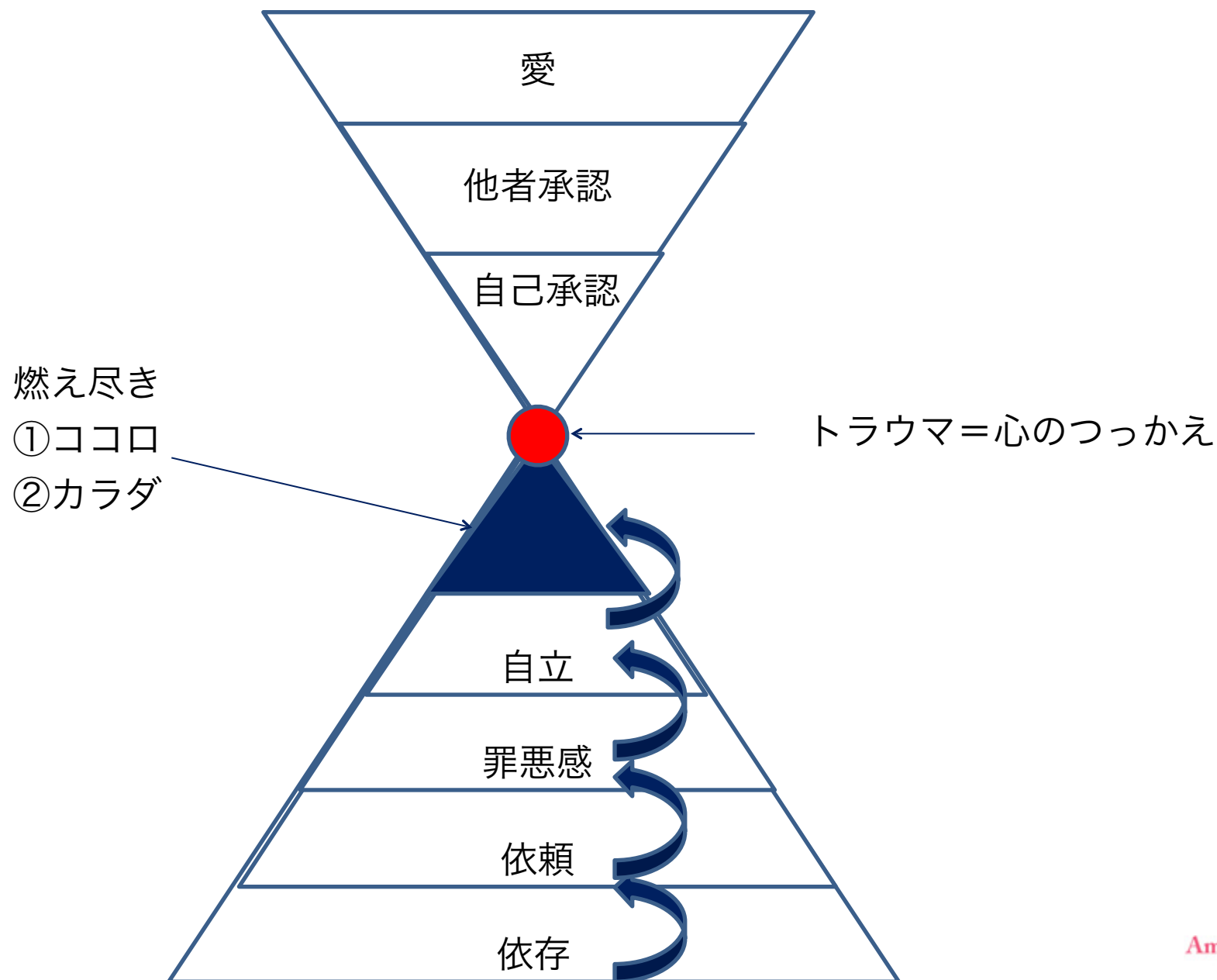
トラウマがある人の特徴。

夢や理想があるのに行動できなかったり、再チャレンジできないのはなぜ？



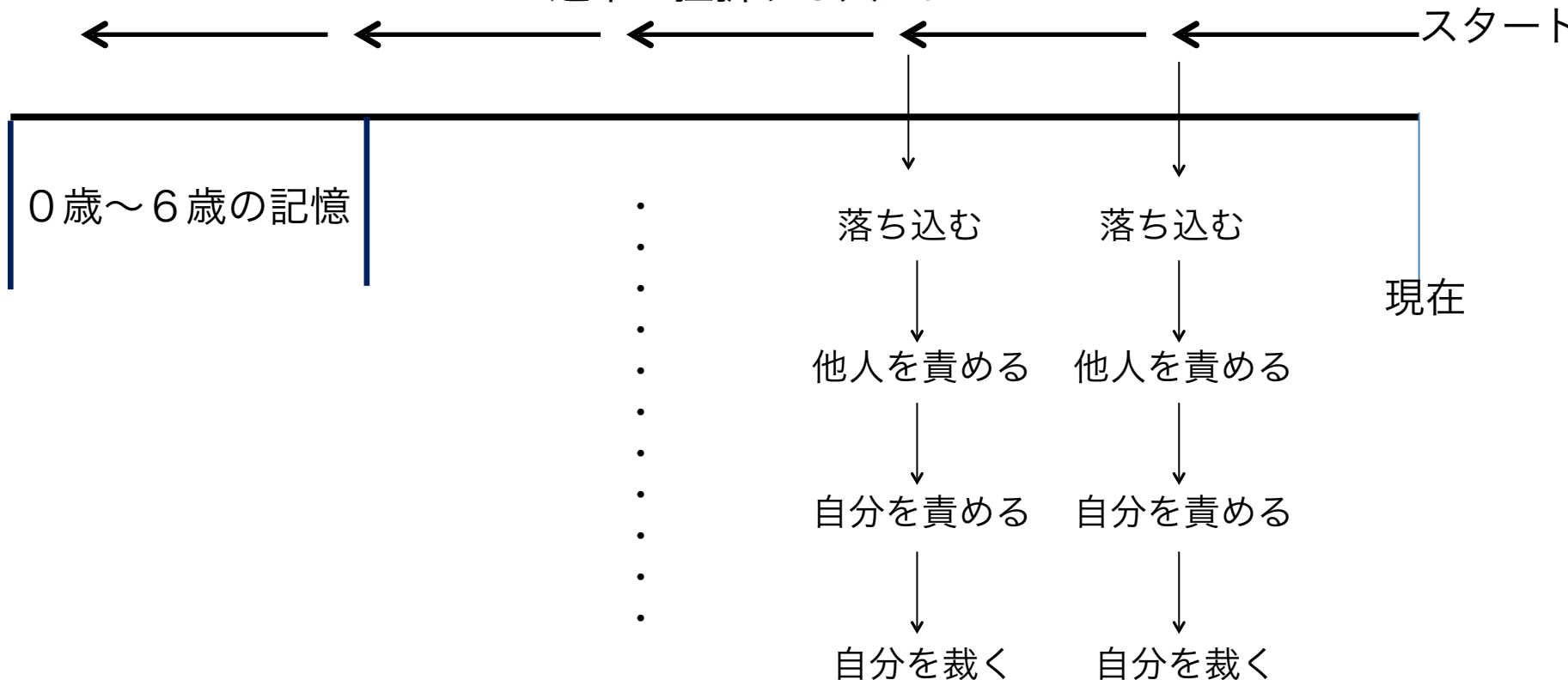
自分の過去の経験＝過去データ（トラウマ）が、
セルフイメージをつくる

ココロの成長の段階



なぜ従来のメンタル改善法は、時間がかかり、さらに心が苦しくなるのか？

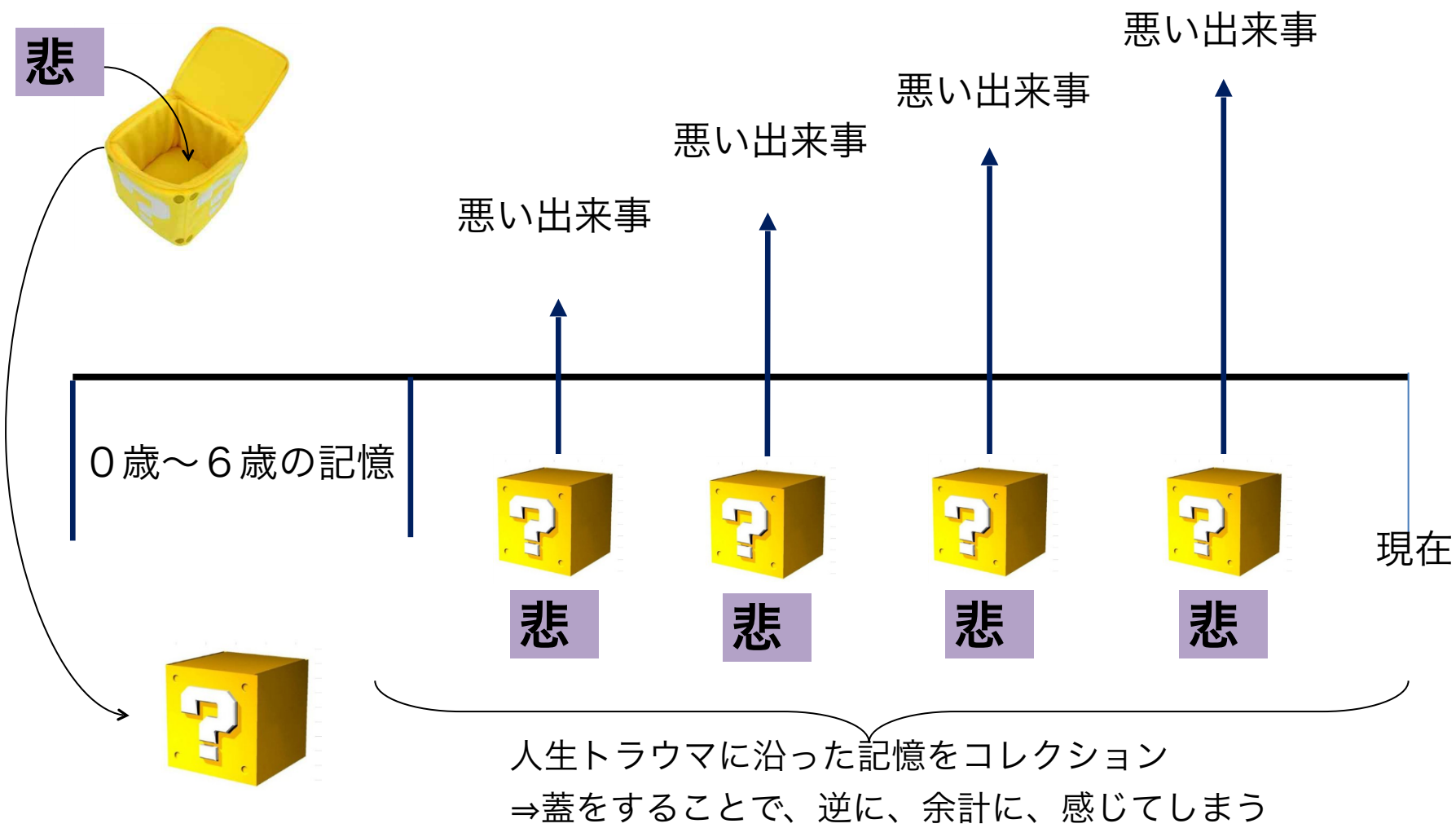
最近のできごとから、記憶をさかのぼることを繰り返す
⇒ 途中で挫折する人がほとんど



「自分でやっぱり駄目なんだ」という
セルフイメージが確立・強化されてしまう

堀澤式トラウマ取りで一気に、感情くせがわかる。（左脳編）

人生トラウマがわかれば、人生が変わりはじめる・・・



人生トラウマに蓋をしたはずが、
逆にその感情に沿った記憶を拾い上げてしまう

呼吸法と武道ストレッチで、最強メンタルを作る（右脳編）

3%程度

顕在意識＝左腦的

起きている時の意識
頭でコントロールしている

1、深い呼吸が鍵！
丹田呼吸法＝能力開発呼吸

2、水ジャージャーで
丹田の中心軸を作る

潜在意識＝右腦的

97%程度

深いところに沈んで
いる意識

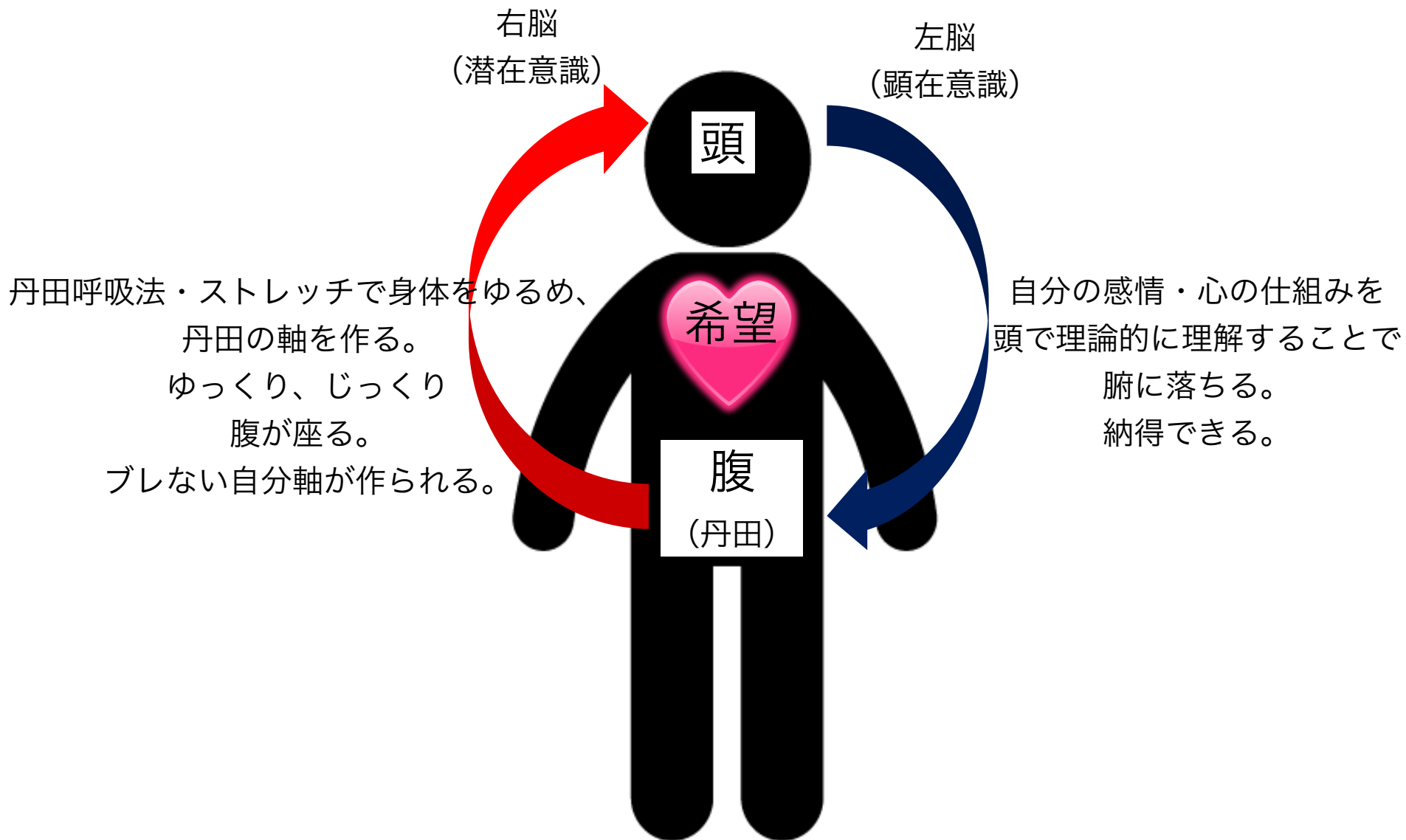
身体に
つながっている

記憶・まだ見ぬ才能
アイディアが眠る→



人間の意識を芯から変えていくには、
潜在意識まで変化を浸透させる必要がある。

アマトムジカのメンタル・レッスンの特長



▶ 頭、腹の両面から2WAYアプローチすることで、三位一体となり初めて「ココロに希望が持てる」ようになる、独自のメソッド。

0.5秒

情報



出来そう、合ってる

YES

出来ない、合っていない

NO

自動反応

成功体験
失敗体験
価値観

0.5秒

情報



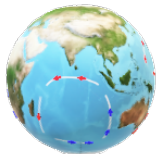
出来そう、合ってる

YES

出来ない、合っていない

NO

自動反応



アマートムジカ 次のステップに進む人を応援するレッスン

- 声の悩みを解消⇒
声で魂を振るわせ、
自分を取り戻す

ボイス&メンタル
トレーニング
『1日修得 歌・話』

- トラウマを解消⇒
ブレーキを外す

感情分析&
トラウマを取る
(恋愛・お金
家族・会社人間関係)
『メンタル&
人間力upレッスン』

- 潜在能力を引き出し
⇒アクセルを踏む

応援される人になる
学ぶ・遊ぶ・深める
スピーチ力、表現力、
繋がり力(営業力)
ブランディング
『自分を生きるサロン』

- 起業・出版/
デビュー⇒才能の開花

『プロになる』
ボイストレーナー
メンタルトレーナー
メソッド
『コンサルティング』
・アーティスト
プロデュース
・起業家コンサル

基礎

志と愛で人生を創る 人間力構築とビジネス力の改革