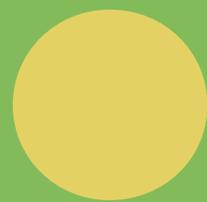
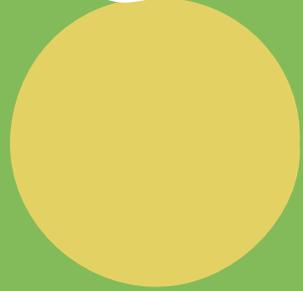


たった1回の
ヘルスコーチングで

花粉症を

直す



はじめに！

この本を読んで分かる

花粉症の直し方

この本は花粉症の治療を目的としたものではありません。ただし、花粉との関係を直すことができます。もし、過剰反応しない状態になったとしたら、まったく症状がでなくなりますよね。つらい花粉症でお悩みの方に、病気を治すということとは違う、花粉症の付き合い方をお勧めさせていただきます！



鼻詰まりや涙がたくさん出て困っていた症状が、たった1回のコーチングでつらくなって、お花見で最高に楽しむことができる！マスクなしでも大丈夫！



いつもティッシュを大量に持ち歩いていて、箱のままじゃないとすぐになくなってしまっていたのに、1セッション1時間でその日のうちに鼻水がストップした！



肌のかさつきだけじゃなくて、肌荒れがひどくボディクリームの保湿だけでは全然効果がなかったのに、コーチングセッションでたった3週間のうちにおさまった！

ヘルスコーチを見る



ここをクリック

コーチングの効果①

お花見で最高に楽しめる！ マスクをつけなくても大丈夫！



40代パートさん

楽しいお花見の時期に、誘われても断ってしまうしかなかったんです。症状としては、鼻水、目が痒いというものでした。しかし、セッション後症状がなくなりました。これでお花見にも行けます！

60代男性

30年以上の花粉症歴で、花粉シーズンはマスクなしで生きていけない。
1セッション後、マスク取って帰りました。その後も症状が軽減されたままで快調。
信じられ無い！

30代男性会社員

目がゴロゴロ、クシャミが止まらない。営業で外回りが辛い。
セッション後で症状が改善されました。

ヘルスコーチを見る



ここをクリック

コーチングの効果②

1セッション1時間で その日のうちに鼻水ストップ



10代中学生

花粉症歴三年。クシャミ止まらない、鼻水も出て、目が痒い。
セッションで症状全部収まりました。

40代お母さん

頭が痛い、咳も止まらない。薬でごまかしていますが、完治したい。
セッション後頭がすっきりになり、咳も徐々に3週間後に収まりました。

30代女性会社員

目、鼻水に時々頭が痛い。セッション後症状が綺麗さっぱり消えました。

ヘルスコーチを見る



ここをクリック

コーチングの効果③

肌荒れがたった 3 週間でおさまった



50 代男性会社員

肌荒れで、見た目が気になる。セッション後徐々に肌が回復しました。

10 代男児

重度の花粉症で、毎日薬飲んでも朝から嚏止まらなく、涙鼻水も出て、朝ごはんもしばしば汚してしまいました。セッション後、薬なくてもくしゃみが少なくなりました。

50 代女性

毎年花粉症で薬を飲みますが、頭がクラクラしてうっかりミスが多く、上司に叱られます。セッション後薬止め、頭がすっきり冴えて、仕事のミスが激減し、自信を取り戻しました。

ヘルスコーチを見る



ここをクリック

ヘルスコーチング

大学卒業後、多数の会社で仕事を通して学びました。
製造業、商社等併せて10社以上経験しました。
貿易営業職を一番長く楽しみました。

40歳過ぎた途端に、人生に違和感を感じ、生きる目的は何？
自分が何を望んでいるの？と悩みました。
答えを探すために色んな本を読んで、考えた結果、幸せになる事！
それこそ人生の目的で、私が望む事だ！

その答えを見つけたすぐ、エグゼクティブコーチング協会の
コーチング手法に出会い、無意識を変える最強な心理学スキルを
習得しました。お陰で毎日超幸せです！！

所で、残念な事があります！それは体の不調です！
長年体を酷使したせいで、胃炎、関節炎、酷い冷え、不眠、腰痛、
肩こりが毎日に感じておりました。
健康不自由な自分をコーチングで何とかできない？
ととんでもない発想が芽生えました。
その為に必要な知識をどんどん本で吸収しながら、
自分の体で実験しました。そして、養生気功も取り入れて、
何と20年前の自分に戻りました！（見た目ではなく）（笑）

健康自由を手に入れた自分の幸せを貴方も是非味わってください！



ヘルスコーチ 凜

エグゼクティブコーチング協会

認定プロコーチ

認定ビジネスコーチ

認定深層冥想コーチ

認定 NLP マスタープラクティショナー

及び多数の心理学スキル

花粉症コーチングセッションのご紹介

30日アフターフォロー、効果完全保証！通常コーチングは連続セッションになりますが、今回の花粉症コーチングセッションで一回で充分効果得られる事を保証します！セッション後の状況を30日間、症状がなくなるまでフォローします！安心してください。

[花粉症コーチングセッション申込](#)

[ヘルスコーチを見る](#)



[ここをクリック](#)

目次

Coaching1：花粉症とは？症状を悪化させるイメージ

Coaching2：検証資料付ヘルスコーチングとは？

Coaching3：花粉症の直し方

ヘルスコーチを見る



ここをクリック

Coaching1

花粉症とは？ 症状を悪化させるイメージ

花粉症がどうして起こるのか、詳しく理解していない人も多いのではないのでしょうか？しかし、あまり理解していないにもかかわらず、たくさんの症状がでてしまうことがあります。実は、「花粉症はほとんどの人がなる」という思い込みからきているケースがあります。しっかりと花粉症がどういうものなのか、理解していきましょう。

こんなもの見ませんか？ 花粉症の メディア広告と記事など

花粉症がすごいっていうニュースたくさん見ませんか？花粉がたくさん出ているとか、大変な公害になっているとか、果たして本当にそうなのでしょうか？まずは、どんな報道があるのか、ぜひ思い出してみてください。



ヘルスコーチを見る



ここをクリック

東京都 TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT

音声読み上げ 文字サイズ・色合い変更 Lan

サイトマップ 検索 詳細

暮らし・健康・福祉 教育・文化・スポーツ 産業・仕事 環境・都市基盤 都政情報

トップ

ホームページ > 都政情報 > 報道発表 > これまでの報道発表 > 報道発表/平成31年(2019年) > 1月 > 平成30年度花粉症対策検討委員会(第2回)結果

ツイート

報道発表資料 2019年01月23日 福祉保健局

**花粉の飛散開始日は2月11日から14日ごろ
今春の飛散花粉数は例年の1.2倍、昨春の6割程度
平成30年度東京都花粉症対策検討委員会(第2回)検討結果**

東京都では、花粉症の予防や治療を適切に行うことができるよう、飛散花粉数の観測を行うとともに、観測結果に基づき、花粉飛散予測を実施します。

5日、東京都花粉症対策検討委員会を開催し、都内における平成31年春のスギ・ヒノキ花粉に関する飛散予測等の検討を行いましたので、結果についてお知らせいたします。

検討結果のポイント

花粉症対策

飛散花粉の飛散開始日は、例年より約1週間早く、観測結果によると、今春の飛散花粉数は例年の1.2倍、昨春の6割程度と予測されています。

花粉症対策として、専用マスクや眼鏡、部屋の密閉、吸わない工夫で自己防衛をすることが重要です。

専用マスクや眼鏡、部屋の密閉

吸わない工夫で自己防衛を

老木浩之医師

老木さんが勧める花粉症対策の主なポイント

- ①花粉症対策のマスクや眼鏡を着用する。
- ②新聞やテレビなどの花粉情報を活用する。
- ③毎日、情報に注意して、飛散の多い時に外出する際は必ずマスク着用を。
- ④家に花粉を入れない。必要以外はなるべく窓を開けない。家にいる時は、玄関先

撃退!花粉症 傾向と対策

花粉症の傾向と対策に関する情報。

2人に1人が悩む 日本の大問題

週刊 **東洋経済** 2/25

花粉

完治も夢ではない

治療の最前線 徹底解説



その肌荒れ、肌の花粉症かも。春の肌荒れに効く薬剤を使用した「春のゆらぎ肌対策メニュー」をオラル美容皮膚科がスタート。

“オラル美容皮膚科 東京新宿院”が春の肌荒れに効く薬剤を使用した限定の「春のゆらぎ肌対策メニュー 春玉水光注射」をスタート

株式会社IDEA

2019年3月12日 11時26分

いいね! シェア ツイート はてな 素材DL その他

美容大国韓国で絶大な人気を誇り、韓国を拠点にアジア各国で70院以上展開するオラル美容皮膚科の日本拠点“オラル美容皮膚科 東京新宿院”が、花粉やほこりによる外約肌ストレスや、環境の変化に耐えられる強いお肌をつくる「春のゆらぎ肌対策メニュー 春玉水光注射」を3月1日～4月30日までの期間限定でスタートいたしました。

花粉による肌トラブル。真っ先に対策すべきは「乾燥」だった

花粉が皮膚に接触することによって、肌に付着した花粉がアレルギー反応を起こし、皮膚が炎症を起こすことが**花粉皮膚炎**と呼ばれ、「肌の花粉症」とも呼ばれています。

乾燥肌の人は肌のバリア機能が低下しており、肌のキメが乱れていたり、角層(肌表面)がめくれているため、

「花粉」シーズンが到来 “花粉症皮膚炎”に注意

花粉による“ある症状”が年々増加

突然 デビュー

心配しすぎ 予防に逆効果

花粉症

ヘルスコーチを見る

LINE Facebook

ここをクリック

まずは花粉症を知ろう

花粉症はアレルギー

アレルギーとは過剰反応！

花粉症とはどのようなものなのでしょうか？医学的には次のように言われています。

花粉が飛ぶ季節になると始まる、くしゃみ、鼻水、鼻づまり。スギやヒノキなどの植物の花粉が原因で生じるアレルギー症状を「花粉症」と呼びます。医学用語では、「季節性アレルギー性鼻炎」。

参照：公益社団法人全日本病院協会 (<https://www.ajha.or.jp/guide/22.html>)

つまり、アレルギーということなんですね。
では、同時にアレルギーについても調べてみましょう。

異物が体内に侵入すると、それに反応する物質（抗体）がつくられ、異物を排除しようとするシステムが働きます。これが抗原抗体反応です。この反応が過剰に働いて、障害を与える場合があります、これをアレルギーといいます。

参照：特定非営利活動法人 日本成人病予防協会 (http://www.japa.org/?page_id=6401)

分かりやすく言い換えれば、異物に過剰反応して症状がでるということですね。
花粉症の医学的なとらえ方をかなり簡潔に説明するとしたら、花粉に過剰反応して症状が出ているということですね。ここで注目したいのは、人の体の中から反応したもので症状がでていること、そして、花粉という異物を取り出そうとした結果から症状が出てしまうということです。

これって人間関係でも同じようなことが起こっていませんか？
いじめ、迫害、差別、好き嫌いなど、どうしても「体が拒否してしまうんだよねー」ということ結構聞いたりしますよね。これって、自分がいる生活空間の中に異物が入ってきたと思いつんでしまって、過剰反応しているということではないでしょうか？
次のページで、具体例を使って解説していきますね。

ヘルスコーチを見る



ここをクリック



差別される、または、過剰反応されることの多いジャンルです。しかし、当然のことですが、これらで差別されるということは批判される対象です。

- ・ 肌の色が違うから、人種が違うからといって差別されるなどというのはおかしい
- ・ ココロと体が不一致な人もいるのに性差別されるなんて間違っている
- ・ 役職や階級が違うために人ではないというような下げずんだ言葉で差別されるのは間違っている
- ・ 学歴の違いで頭の良さや好き嫌いがでるのは変だ
- ・ 身体や心に障害があるからというだけでその人を受け入れられないというのはどういうことか
- ・ 思想には自由があるのに相手をはじき出すのはやりすぎではないか

どれもこれも敏感になりすぎだと思いませんか？その人が何かしたというわけでなければ、ひとまとめにした勝手なイメージで、相手のことを傷つけるだけですよね。まして、自分がそう思われていたらと考えてみたら、ゾッとしますよね。いじめも戦争も差別も、こういった差別から起こることが多いのは事実ではないでしょうか？

ヘルスコーチングのとらえ方は、人間関係と同じように、花粉にも過剰反応しているということです。まだイメージしづらいと思うので、もう少し過剰反応しているものを書いていきますね。

ヘルスコーチを見る



ここをクリック

アレルギーって悪いことじゃない 過剰反応ってどういうこと？ 日常でしている過剰反応

前のページでは、人間と人間で過剰反応していることを書いていきました。それは、人間関係だからでしょう、という声が聞こえてきそうですね。実は、人とモノでも過剰反応しているものがあります。これも確認していきましょう。

例えばこんなものに過剰反応していることがあります。

- ・時計の針の音が気になって眠れない
- ・冷たいもので歯がしみる
- ・仕事におなかを下す
- ・試験を受けているときに急な腹痛を感じる
- ・面接中によくおならが気になってしまう
- ・外に出るととてもまぶしく感じてしまう
- ・突然の大きな音がとても苦痛を感じる
- ・色の組み合わせをみて苦手だと感じることもある
- ・服の着心地にとってもこだわりがある
- ・手がべたべたして水がつくのを嫌がる
- ・軽く触られただけでも大きく反応してしまう
- ・特定のにおいが苦手だ
- ・他の人が気づかないようなにおいにも気づく
- ・なんでもにおいを嗅いで確かめる
- ・味が違うことに敏感で同じものを食べ続ける
- ・味や食感が混じることを嫌がる
- ・ねばねば、サクサクなど特定の食感が苦手だ
- ・エレベーターをととても怖がる
- ・乗り物酔いがひどすぎる
- ・暑がり寒がりである
- ・注射などの痛いものにとっても敏感である
- ・温度に鈍感で季節感のない服を着ている
- ・軽いけがでもひどく痛がる

ここに書いたものはすべて過剰反応です。

ヘルスコーチを見る



ここをクリック

感覚過敏と呼ばれるもので、多くはこどもの頃に問題視されていますが、大人になっても過剰に反応してしまうことがあります。日常生活でこういったこと、結構当てはまっていないですか？ 少しいやだな、我慢できる程度だけど苦痛に感じることはあるな、という場合だったとしても、体には症状が出てきていることがたくさんあります。自分の意識的には大丈夫だったとしても、無意識の中では過剰反応しているということです。主な症状をまとめてみました。

視覚過敏

光や色がストレスに感じます。
集中力がない、頭痛やめまい、体のだるさ、文字を読めないなど

聴覚過敏

音で極端に疲れます。
頭痛やめまい、イライラ、不眠、疲れ、寝つきが悪いなど

触覚過敏

触れることにストレスを感じます。
人から触られたくない、汗が気になって集中できないなど

嗅覚過敏

においにストレスを感じます。
吐き気、頭痛やめまい、鼻炎、うつ、幻臭、悪臭症

味覚過敏

味がストレスに感じます。
違う味に感じる、苦みや渋みを感じる、味の感じ方が鈍い

平衡感覚過敏

乗り物などにストレスを感じます。
めまい、ふらつき、話しにくさ、飲み込みにくさ

温痛覚過敏

温度や痛みに過敏になります。
痛がり、寒がり、暑がり、汗っかき、痛みに鈍い

こどもの頃に言われる感覚過敏ですが、加齢とともに過敏になることだってあります。つまり、自分ではストレスではないと思っていても、深層心理では過剰に反応してしまっているということがたくさんあるということを理解してもらえたと思います。

ヘルスコーチを見る



ここをクリック

花粉症の直し方

花粉との関係を修復したら 症状もなくなる！

ここまでで、花粉症が医学的な治し方だけではなく、過剰反応してしまっている心理状態からもなってしまうということを理解してもらえたと思います。

人間関係も周囲に過剰反応してしまうことも、珍しいことではありません。あなたの深層心理と周りとのかかわり方を直していけば、心の奥底から過剰反応もしなくなっていくと思います。

花粉との付き合い方を直すことで、花粉症の症状もでなくなるということを感じてもらえたと思います。

次に、ヘルスコーチングがどれだけ効果的なのかということを書いていきたいと思います。



ヘルスコーチングを見る



ここをクリック

Coaching2

検証資料付 ヘルスコーチングとは？

ヘルスコーチングという言葉はなかなか聞きなれないと思います。日本ではまだまだメジャーな職業として認知されていないのも事実です。世界ではどんな活躍をしているのか、そして、花粉症にはどうして効果があるのかということをお伝えしていきます。

ヘルスコーチングとは 思っていることを引き出す 能力を引き出す仕事

世の中一般的なコーチングは一つのコミュニケーションスキルで、クライアントさんと対話する事で、新たに気づきをもたらし、行動を促す手法です。

エグゼクティブコーチング手法は上記対話以外に、直接クライアントさんの無意識を変えて、今までと違った自分になります。
例えば、今までお酒が好きでたまらないと言う無意識をお酒は好きではないと言う風に変えて、クライアントさんが自然にお酒に対して飲みすぎる事がなくなるのです！
少量で満足できるようになるのです！

他には、変化・前進を妨げるネガティブな感情、考えを取り除く事が出来ます。
取り除いたら、とても軽快に前進できます。

何と言っても、簡単に、楽に変化する事が一番の特徴です。

*コーチはお医者さんではありません！
医学的なアドバイス一切行わず、治療する事ありません。

ヘルスコーチングとは、上記エグゼクティブコーチング手法をベースにした無意識を変化する事で、体全体的に調和が取れて、不調未病以外に医学的に限界オーバーした原因不明な諸症状を心理学・脳科学で取り除く事が可能です。

生活習慣病メタボ、原因不明な不調、未病、花粉症を含んだ各種アレルギー、免疫に関する各症状、妊娠治療に頑張っても結果が出ない方、軽減&改善無理と言われた方、ストレスに由来する全般にヘルスコーチングが向いているといわれています。

ヘルスコーチを見る



ここをクリック

海外で行われている ヘルスコーチング

アメリカ人リチャード・フルック氏専門的にエネルギー療法を行います。
彼のベースは NLP 実践心理学、タイムラインセラピー等になります。

リチャード・フルック氏によると、全ての病はストレスショックに由来します。
ストレスショックがまず心臓で感知して、脳および腸に情報を発信する。
このストレスショックの種類によってどの器官を変容するかを決める。
それは発生学に当たります。

丁度花粉のシーズンにストレスショックを受けると、花粉に対する感情が変わり、
無意識が免疫に攻撃せよと命令するのです。

症状は人によって様々なのはストレスショックの種類が違うからです。
例えば、お肌の場合、親密性を表す器官であり、花粉シーズンに恋人との別れになると、
そのストレスショックで花粉症の肌荒れになります。

故に、ストレスショックを癒す事で、体が徐々にもとに戻ります。

リチャード・フルック氏による ACE (Advanced Clearing Energetics) をご紹介します。
<http://advancedclearingenergetics.jp>
病気の原因である特定のストレスイベントによって起る痛みを学びに変容させることを
世界中でレクチャーしています。

ヘルスコーチを見る



ここをクリック

メンタルを直す 嫌いという感情から 楽しくて好きに変える

コーチングは深層心理に訴えかけて、その人の本当に思っていることを引き出すという力があります。意識的には「嫌いだな、苦手だな」と思っていることでも、とらえ方を変えることで、「楽しいな、好きだな」という感情を手に入れることも可能です。



ヘルスコーチを見る



ここをクリック

コーチングのアプローチ

苦手な花粉を 好きな花粉に変える

花粉症という言葉から、「春になると花粉が舞うからいやだ」と思っている人は多いのではないのでしょうか？そんなマイナスなイメージから「春ってたくさんの花が咲いてステキな季節だよね」というプラスのイメージ変わっていきます。そして、花粉のこともプラスのイメージを持てるようになるんです。

もし花粉にプラスのイメージが持てたとしたら、花粉との関係を直すことができますよね。そうすると、花粉の症状もなくなっていくんです。アレルギーとして抗体反応がでていたのに、深層意識で過剰反応する必要がないとわかったら、当然、抗体が亡くなっていくということにつながります。

もちろん、医学的な勧めではなく、コーチングという心理・メンタル面でのものなので、そこだけのご理解をいただきたいです。ただし、医学的でなかったとしても、隠れているイメージを変えれば、関係が修復するという点については、理解してもらえたはずですよ！

では、完全公開！花粉症の直し方をご覧ください。



ヘルスコーチを見る



ここをクリック

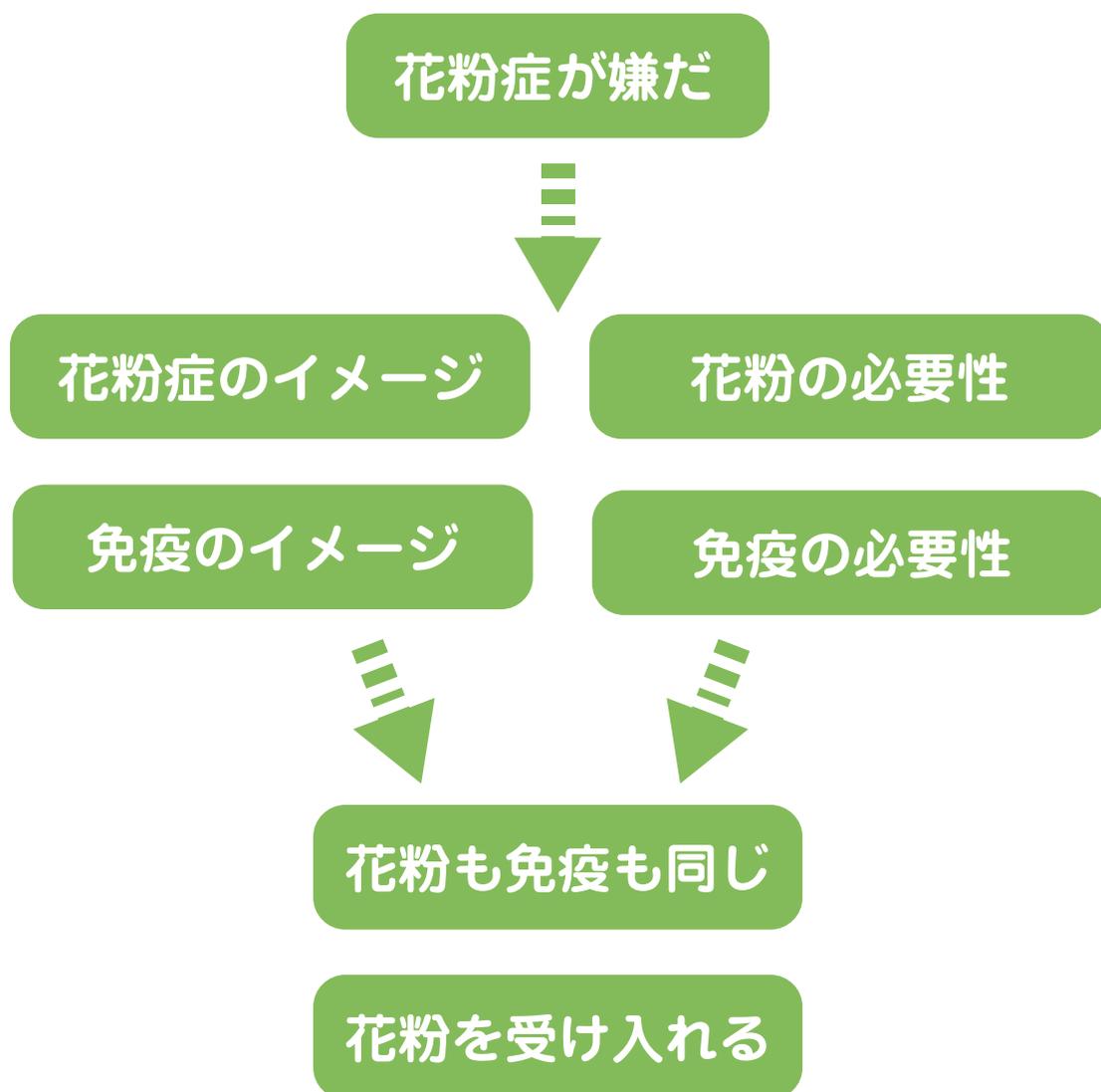
Coaching3

完全公開 花粉症の直し方

ついに花粉症をどうやって直していくのかということについて触れていきます。治療ではなく、関係修復です。いままでに聞いたことがないようなアプローチの方法かもしれません。イメージをすることが大事になりますので、ぜひ少しでも頭の中で「こんな感じかなー」という絵を描いていただけたら、さらに効果が高くなります。

はじめに！ 花粉との付き合い方を 変えていくためには

花粉症についていろいろ学んでいただきました。ここからはどうやって直していくのかということについて書いていきます。具体的には下の図のように進んでいくので、「花粉が嫌だ」というあなたもご期待いただきたいです。



ヘルスコーチを見る



ここをクリック

STEP1 花粉のイメージ

花粉症にはどのようなイメージを持っていますか？ マイナスなイメージ？ プラスなイメージ？ このようなイメージの中だったらどれが一番近いでしょうか？

あなた自身も花粉症のイメージを頭の中に思い浮かべてみてください。

Point 自分なりの花粉症のイメージを頭に描いてみる



Work どういうイメージが書き出しておく

花粉症がどういうイメージなのか、しっかりと頭の中に描くことができましたか？ マイナスなのか、プラスなのか、好きなのか嫌いなのか、楽しいのかつまらないのか、イメージできたら書き出して見てください。声に出すこともおすすめです。

ヘルスコーチを見る

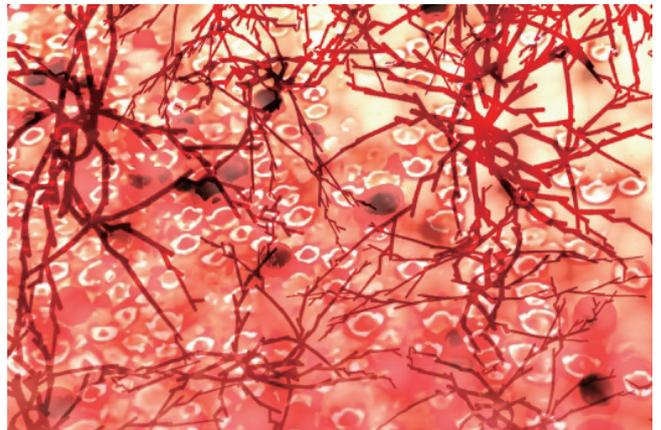


ここをクリック

STEP2 免疫のイメージ

次に免疫にはどんなイメージがありますか？これもマイナスかプラスか下の絵を参考に頭の中に思い浮かべてみてください。

Point 自分なりの免疫のイメージを頭に描いてみる



Work どういうイメージが書き出しておく

免疫もイメージを書き出していく必要があります。どんなときに免疫をつかっているのか。イメージの中ではどんな感じなのか、大まかにでも書き出しておくことが重要です。

ヘルスコーチを見る

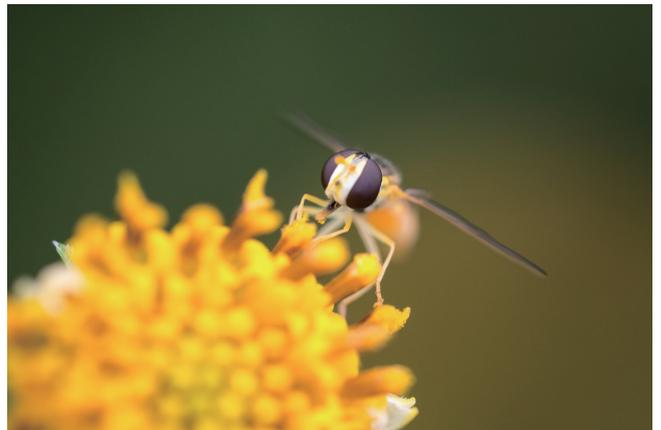


ここをクリック

STEP3 花粉ってどうして必要なの？

花粉がどうして必要なのかということのを思い浮かべてみてください。花粉そのものがどういうことに働いているのか、どんな理由があるのか、そういった花粉がどうして重要なのかということをごここに書いていきます。

Point 花粉がどうして必要なのかを頭に描いてみる



Work どういうイメージが書き出しておく

花粉はどうして必要なのかイメージできましたか？プラスなのか、マイナスなのか、どんな目的があるのか、絵にして言葉にして、頭の中で描いてみてください。どんなイメージなのかをなんとなくぼんやりとでも思い浮かべることが重要です。

ヘルスコーチを見る

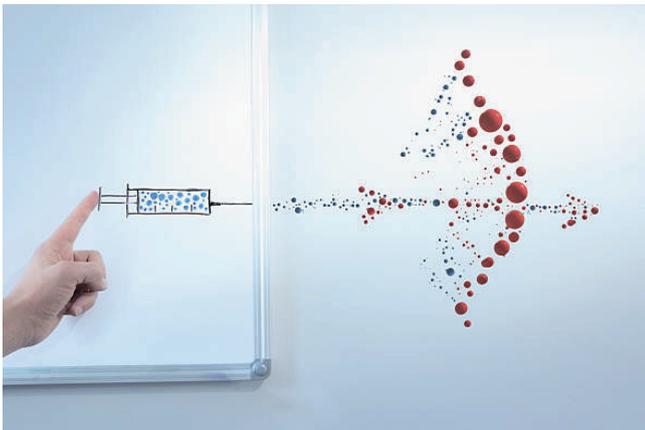


ここをクリック

STEP4 免疫ってどうして必要なの？

それでは免疫がどうして必要なのかということも書いていきます。言葉で思い浮かべたほうがいい人は言葉だけでも大丈夫です。イメージできる写真を参考にしても問題ありません。とにかく素直にどんなものなのかを意識してみましょう。

Point 花粉がどうして必要なのかを頭に描いてみる



Work どういうイメージが書き出しておく

免疫のイメージがどういうものか頭の中に描くことができましたか？どうして免疫が必要なのか、どういう理由で免疫が存在しているのか、そんなことをイメージして書き出していきたいです。

ヘルスコーチを見る



ここをクリック

STEP5 花粉と免疫は敵じゃない

花粉と免疫のイメージはかけ離れたものだったかもしれませんが。しかし、花粉と免疫の存在理由は
どうでしょうか？似たようなイメージを持ちませんでしたか？そんなイメージをここでもう一度、
交互に思い浮かべてみてください。きっと敵じゃないことが分かりますよ。

Point 花粉と免疫の存在理由はなんだったか



Work イメージを統合していく

花粉と免疫のイメージが重なっていますか？もし、ぴったりと重なっていたら大成功です。まだ
重なっていないのだとしたら、もっと存在理由について深く自問自答していく必要があります。
技術的に重ねることができても、深層心理の中で花粉症のイメージと免疫のイメージが一致して
いなかった場合には、根本的な解決はできていません。もう一度しっかりイメージしなおしま
しょう。

ヘルスコーチを見る



ここをクリック

イメージの統合で症状がなくなる

花粉に対して過剰反応していた免疫ですが、存在理由が近かったり、同じ理由だったりするということがわかったら、それは、花粉との関係が修復できたということです。イメージをすり合わせていくことで花粉症が直るということについて理解してもらえたと思います。

治療ということではなく、関係を直すということ。

これはコーチングという深層心理を引き出す仕事だからできることです。メンタルヘルスや精神疾患の方に向けたカウンセリングとは異なり、緩和して治すものではありません。もともとは同じものだというのに、心の底から、無意識のうちに受け入れられるようになるということなんです。

すぐにはイメージを統合できない方もいるかもしれません。

なんどもなんどもイメージすることでうまくできるようになる人もいます。

視覚から受け入れる人、音声から受け入れる人、触覚を通じて受け入れる人、どうやったら統合できるかというのは、人それぞれに得意不得意があります。コーチングのセッションで直すことをお勧めしますが、自分でやる場合は時間をかけて紙に書いて、声に出してやってみてください。

音声で受け入れるという人は、イメージしたものを声に出していってみてください。そして、イメージを統合するときは「花粉と免疫は統合された」と過去形にして声に出してください。そうすることでスムーズに受け入れられるようになります。

肌から受け入れるという人の場合は、花粉をイメージしたものが左手に、免疫をイメージしたものが右手に乗っているように手を出してみてください。その左手の花粉と右手の免疫をくっつけば、イメージが統合されていくでしょう。

いずれにしても何度か試していくことでどんどん拒絶反応がなくなっていくと思います。あなたの深層心理に声を掛けられるよう、何度も質問してあなたのココロを引き出してください。

ヘルスコーチングのご紹介

治療が難しい方の深層心理に埋もれている根っことなる原因を取り除くことで健康を取り戻します。人間の体は一つの全体であって、部分的に問題が出たら、その部分だけ、症状だけを直すのは根本的に良くなりません。根本的な原因を深掘し、アプローチして取り除けば、体が自然に回復するのです！人間そもそも再生機能がもっています。例えば、うっかりして手を切ってしまう場合ってありますよね？破傷風にならなければ、そのまま放置しても傷が治るのです！それが人間の再生機能です。私の花粉症コーチングは貴方の症状に対してアプローチするのではなく、発症の原因となる過剰反応を、免疫に正しい情報を与える事によって、しなくなるのです！ですから、副作用一切ありません！

ヘルスコーチを見る



ここをクリック

Coaching4

最後に

花粉症コーチング

最後までご覧いただきありがとうございます。

ヘルスコーチングは、より安全、より簡単に健康を維持しより楽しく、ワクワク生きる事を永遠なテーマとして追求しながら、ノウハウとして大公開していきます。更新情報は LINE@ や Facebook でお届けすることになりますので、ぜひフォローをお願いいたします。

そして、花粉症になっているあなた！
マスク、薬、眼鏡に毎年制限されながら生きていくか、完全フリーで自由に生きていくかは、貴方次第！！

ぜひこちらの本を有効に使ってください。
それでは、今後ともよろしくをお願いいたします。



ヘルスコーチ 凜

エグゼクティブコーチング協会

認定プロコーチ

認定ビジネスコーチ

認定深層冥想コーチ

認定 NLP マスタープラクティショナー

及び多数の心理学スキル

花粉症コーチングセッションのご紹介

30 日アフターフォロー、効果完全保証！通常コーチングは連続セッションになりますが、今回の花粉症コーチングセッションは一回で充分効果が得られる事を保証します！セッション後の状況を 30 日間、症状がなくなるまでフォローします！安心してください。

[花粉症コーチングセッション申込](#)

ヘルスコーチを見る



ここをクリック