

思考が現実化する。100%例外なく!

TAW PRESS

No. 27
2013.5

国際TAW協会会報誌 <http://www.taw.ac/>

夏に向かってスタートしよう!

特集 インナーチャイルドダイエット

続かない方必見!!

ダイエットを失敗させるインナーチャイルドを変えれば、
食欲コントロールがラクになって、ムリなくやせられる!



TAWの新プログラム「インナーチャイルドダイエット」のインストラクター養成講座が開催されて約2ヵ月半後の4月上旬、参加者の方から結果報告をいただきました。「短期間でやせて、きれいになった!」「自分の目標や人生に前向きに取り組めるようになった!」など、驚きの体験をご紹介します。

インナーチャイルドダイエットとは
TAW理論をもとに作られた画期的な
ダイエットプログラムです。インナーチャイルドとは、心の中のわがままで未熟な自分のこと。その部分の修正をす
ることで効率的にダイエットができます。

インナーチャイルドダイエット・インストラクター養成講座 卒業報告

修了から
2ヵ月半!

自分がやせて、インストラクターにもなれた!

アフター

結婚以来23年間、
年々太ってダイエットできなかった私が
ここまでやせられたなんて本当に夢のようです！

ふくはら
美玖原 里美さん

◆ 意志が弱い自分をコントロールできるように

インナーチャイルドダイエット・インストラクター養成講座を受けてまず気づかされたのは、私の中には二人の自分がいるということでした。やせたいと思っている自分に対して、意志が弱くて続けられない自分がいたのです。意志が弱くて言い訳ばかりする自分は、私の中のチャイルドというわがままな子どものような自分でした。このチャイルドに惑わされて、本当にしたいことや行きたい方向に人生を歩めないでいたのです。

講座ではチャイルドを修正する方法を学びました。実践するにつれて、次第に意志を強く持てるようになりました。自分が決めた目標に向かって、プレずに意志をコントロールできるようになつたので、ダイエットも成功したのだと思います。メタボから抜け出られて命拾いをしたという感じです。

多少の努力はいましたが、健康的な食習慣をつけることも、それほど苦じゃなくできました。今までだと、すぐに「もう、いいや」と誘惑に負けて食べていましたから、食事をセーブし続けられたのは画期的なことだと思います。

◆ 9号サイズでハイヒールも履けるように！

やせたいけれど、50代になって標準体重まで（13キロ）



ビフォー
体重
67kg から
53kgへ



落とすと、萎んだ風船のようにシワができてしまうのでは…? と、言い訳のような怖れがありましたが、67キロから53キロとほぼ目標通りにやせることができました。1年振りに会った知人から「まるで別人ね」と驚かれ、主人からも「良くなつたな～」と感心されました。お陰様で自分でも「いい感じにやせられた！」と思っています。

ダイエット前は13号のスカートがきつくてファスナーが上ががらなかつたので、サイズは15号だったのでしょう。それが今では9号サイズが入るようになりました。あきらめていた素敵なお洋服が着られるのです！ なんといっても身体が軽いですね。今までは、すこし立っていると、体重が重くて平らな靴でも足が腫れちゃいましたが、ダイエットに成功してからは、長時間立つことができますし、ハイヒールも履けるようになりましたよ！

【ブログ】

インナーチャイルド・ダイエット インストラクター 美玖原里美
<http://ameblo.jp/567up>

雰囲気まで変わって、エレガントで品があると言われるように！

宮田 公恵さん



食べないとあんなに苦しかったのに、今では食べなくても気持ちがいい～♪

太田 優子さん



◆ 続けられる私になりました

美容と健康のサロンを自宅で開いています。自分がダイエットしてきれいにならなくちゃと思いつつも、なかなかやせられないでいました。講座を受講して、すぐには体重に変化はなかったのですが、講座で言われたことは実行しようと思い、運動しはじめると、講座から2週間後になってスルスルと体重が落ちはじめたのです。

今までのダイエットと違うのは、体重だけじゃなくて私自身が変わったことだと思います。私は自分に甘いタイプで、「続ける」とか「コツコツやる」ことができませんでした。楽しいことにはバーッと飛びつくけれど、それを継続して結果を出すのは苦手だったのです。ダイエットをして一時的に体重が落ちても、その後、ダラダラと停滞してしまい、必ずリバウンドで元に戻っていました。それが、講座では、1つ1つ積み上げていくことが大切で、それが結果として返ってくると知ったのです。

◆ やれば結果が出ると実感しました

それからは、「1つ積めば1つ、2つ積めば2つ返ってくるんだよ」「習慣になるまでが大変で、習慣になってしまえば、大丈夫なんだよ」「絶対やせる、絶対きれいになる」とレコーダー自分で吹き込んで、ウォーキング中に繰り返し聞いたり、身体を動かしているときにこの言葉を口ずさんでいました。

講座から2ヵ月半ですが、ピーク時が58キロなので、11キロほど落ちて47キロになり、ウエストも10センチマイナスで締まってきた。まわりからも「やせたね～」と言われます。先日も、「エレガントで品がある」と言われ、まったく発想もない、思つてもみない褒め言葉だったのでびっくりしてうれしくなりました。インストラクターになりたいと思って参加したので、取り組み方が違っていたのかもしれません。今の仕事に組み入れて、インナーチャイルドダイエットを教えていきたいと思っています。

【ブログ】

心と体のダイエットで新しい自分に変身♪

今よりもっと美しく・健康に・若返りましょう。

<http://ameblo.jp/fuhfuwari/>

◆ 食欲がないことが不思議でした

講座のテキストに書いてあった修正文がしっくりきて、心の中で修正できたのが大きかったでしょうね。何日かは辛かったものの、少し努力して修正を続けたら、食欲がなくなったのです。今まで食欲がないということはなかったので、身体と対話ができるような、とても不思議な感じがしました。今までは、欲しくもないのに食べ続けていたのです。それがわかるようになってからは、食べなくてもよくなって、自然と食事量が減りました。

食事の内容は温野菜中心で、穀物は食べてもご飯茶碗に半分ほどにして、全体にカロリーが少ないものを取るようにしました。1日食べなくても平気でした。食べたい欲求が出ないので。体調が良くて、精神的にも安定していて、とても気分がいいのです。食べないのは我慢できない、苦しいという思いから、食べなくて気持ちいいに変わりました。食べない状態を気持ちいいと、脳がキャッチしたので、ダイエットが加速したのでしょう。

食べないだけじゃなく、燃やすことも必要と思い、脂肪を燃やすサプリメントも飲みました。筋肉をつける運動もして、短期間に10キロ、健康的にやせられました。

◆ きれいになることにフォーカスする

マスターTAWを初級まで受けましたが、インナーチャイルドダイエットを取り入れて、さらに修正が進みました。自分で気持ちをコントロールできるようになったのです。それと共に、家事や仕事をスムーズにこなせるようになりました。「やせてくれくなる」と思考していたので、その通り、「やせてくれくなるね」と言われましたよ。まつ毛エクステなど、きれいになる情報が来るようになったのは、食べる方に頭が行かないで、その分、きれいになることにフォーカスできたからでしょうね（笑）。

講座を受けた時に、結果を出してインストラクターになりたいと思っていたましたが、4月には3名の方にインナーチャイルドダイエットを教えました。4月からやろうと決めていたので、それもあってダイエットが成功したのだと思います。

【ブログ】 ピーチのブログ

<http://ameblo.jp/my-world-story>

ダイエットで私自身が変わったことが大きな財産になりました。

高木 玲子さん

アフター

体重 5kg引き締め



頑固な自分が素直な自分になってどんどんやせていくのが楽しみです！

木谷 裕子さん

アフター

体重 6kg減



◆ 楽して得たいチャイルドを洗い出して

講座では、ダイエットがうまくいかない言い訳をするチャイルドを洗い出す内容が中心なのですが、私の足を引っ張るチャイルドも見つかりました。「もう大変だからイヤだ」「めんどくさい」という思いです。「言い訳は他にも使っている可能性がある」と講義で言われて、まさにどんぴしゃり、他のことでも常に同じ言い訳をしていたと気づいたのです。そして、この言い訳に隠されているのは、「楽して得たい」という思いでした。

インナーチャイルドダイエットのテキストには「夢を叶える体質になる」とも書かれていますが、ダイエットに限らず、何とか楽して結果を得たいというチャイルドを克服することで、ダイエットも成功するし、夢も叶うということが良くわかりました。

◆ 自分にぴったりのダイエット法が見つかる

インナーチャイルドダイエットでは明確に何キロと目標を数値化して、しかも誰みたいになりたいとビジョン化するのがとても大事だと知り、私もマイナス何キロと目標を決めました。理想のモデルの全身画像を、携帯の待ち受け画面に入れて、「この人みたいになる！」と、常にイメージしたのです。

食事も昼は比較的好きなものを食べ、夜は控えるという食事法で、ストレスなく食事量を抑えられました。40代となり、代謝が落ちているので、筋力アップのために、足を乗せて開いたり閉じたりする健康器具で筋トレをしました。1時間で6キロのウォーキングでは、「目標のために私は今日歩いている。明日の結果のためじゃない」と自分に言い聞かせながら歩きました。

2ヵ月半で4、5キロ、身体を引き締めてやせることができました。「どうせ私はやらない自分」から、「やる自分」に変わったのです。このことは私にとって、大きな財産となりました。

3月にアクエリアス・ナビ九州支社でインナーチャイルドダイエットの第1回目の講座を開催し、4月には説明会を2回、5月に第2回目の講座を開催予定です。これからもインナーチャイルドダイエット・インストラクターとして教えていきたいと思います。

【ブログ】アラフォーからのダイエット脳メソッド

<http://ameblo.jp/cleopatra/>

◆ 心の流れが良くなると身体の流れも良くなって

何が変わったかと言えば、インナーチャイルドの修正が進んで、頑固な自分が素直な自分になったことだと思います。振り返ってみると、サプリメントやエステを勧められても、今の自分には必要ないと全部切り捨てていたのです。

今回の講座では、「やせると決めた！」と、皆さんの前で宣言しましたが、周りはすべて私の深層意識なので、その方たちがいいと勧めてくださることは、「やってみよう」と思いました。エステなどは抵抗がありましたが、取り入れてみると、体質が改善されていくのが感じられました。

身体が太っているのは、何でも取り入れて出さない欲張りな自分がいたということです。今はいいものは取り入れて、不必要的ものは出せるようになりました。インナーチャイルドを修正して、心の流れが良くなったことで、身体の流れも良くなったようです。

◆ 深層意識の自分も変わってきて

私は子どもが5人いるのですが、講座を受けてすぐには、子どもの学校から呼び出しを受けるなど、毎日、何かが起こり、それはしんどかったんです。でも、「ここを乗り越えたら、やせた自分になれる」と、気持ちをしっかりと持つたら、1ヵ月後にはストレス食いもなくなり、子どもの学校からの呼び出しもほとんどなくなりました。生活も落ち着いてきて、体重も落ちてきたのです。

2年前に一番下の子どもを産んでから体調を崩しましたが、去年の秋にTAWと出会ってからは、少しずつエネルギーが出てきて、以前の自分に戻っていました。今回、もっともっと行動できる自分になれると感じています。

ダイエットを始めたころは、「絶対にやせるわけがない」と子どもから言われましたが、今朝は、「〇〇キロになったらプレゼントをあげるよ」と。周りの家族も深層意識ですから、私の深層意識も変わっているのだと思い、うれしくなりました。

目標は25キロ減量です。今2ヵ月半で6キロ減くらいですが、このまま続けて結果を出したいと思っています。

【ブログ】ダイエット☆TAW☆日記

<http://ameblo.jp/diamond-yuko/>