

人生最大化 コーチング

理想の目標と潜在意識



**本資料はご自身の閲覧のみにご使用ください。
ご自身以外への共有や販売、情報の公開などは堅く禁止しております。
予めご了承ください。**

一般的な コーチング

クライアントさんが望んだ目標に到達することをサポートする

人生最大化 コーチング

クライアントさんが**本当に望む自分を明確にし**
心から幸せだと思える人生を一緒に実現する



▼資格

日本プロコーチ協会認定コーチ

公認心理士（日本唯一の国家資格心理士）

※コーチング関連の自己投資額：400万円以上

▼略歴

精神科病院に医療従事者として10年勤務

2022年公認心理士取得

心理カウンセラー・ベストセラー作家の根本裕幸氏に師事

日本プロコーチ協会にてトップクラスのコーチングを学ぶ

パートナーシップコーチとして活動後、

人生最大化コーチとして、クライアントの未来を最大化している

高校まで

夢や希望なんてな～んにもない学生時代。

人目をよく気にしていた。一生懸命な人を見ると「カッコつけちゃって」とか思っていた。「安定してそうだから」という理由で、医療系の大学を目指す。

大学

そもそもやりたい職業ではないため、全く授業に身が入らず。

どんどん授業がしんどくなって、自ら一年留年する。

社会人

なんとか大学を卒業。3月まで就職が決まらず。入職後もやる気がなく、ダメ社員扱いされる。

転職も考えたが、勇気と自信がなくダラダラと仕事を続ける。

どん底

職場で知り合った人と恋愛結婚。しかし、たった一年半で離婚し人生のどん底。

現在

どん底から這い上がるために心理学や起業を学ぶ。しかし、三年間全く成果が出ず。

「自分が本当は何をしたいか」を考えてインスタで発信をしたところ、2.2万フォロワーに。独立して、同じように人生を生かして変化を起こしたい人へのコーチングを始める。

**目標達成する人と
しない人の違いは？**

目標達成しない人

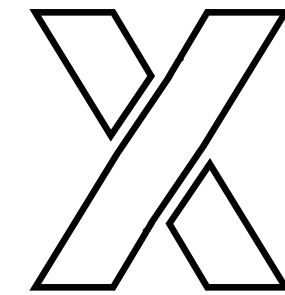
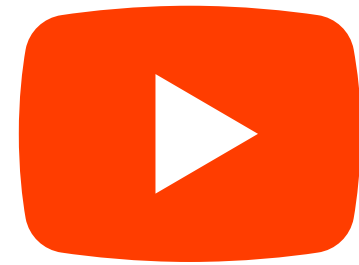
- ・ 他者から学ばないで、自分の方法でやろうとする
- ・ 自分だけでやろうとする (自分一人ですべてできると思っている)
- ・ 自分の本当の現状や課題に気づいていない (向き合おうとしない)
- ・ 手段ばかりを探し、目的やゴールが明確ではない
- ・ 「お金がない」「時間がない」「今じゃない」を理由にやらない

どうしてそうなってしまっうんでしょう？

目標達成ができない理由

1. **精度の高い目標設定**ができていないから
2. **本当の原因**に気づけていないから

今の世の中は
無料でも稼げるノウハウで
溢れかえっています



それでも人は
できない！ やれない！ やらない！



お金を払ってノウハウジプシーになる

残念ながら多くの方が
難民になってます



1. 精度の高い目標を立てるには

① 心から“本当に望む”目標を立てる

- ・ 人が根本的に求める欲求が何かを知らない
- ・ 安全領域から抜け出していない
- ・ 潜在意識ブロックが邪魔をしている。それを取り除けていない

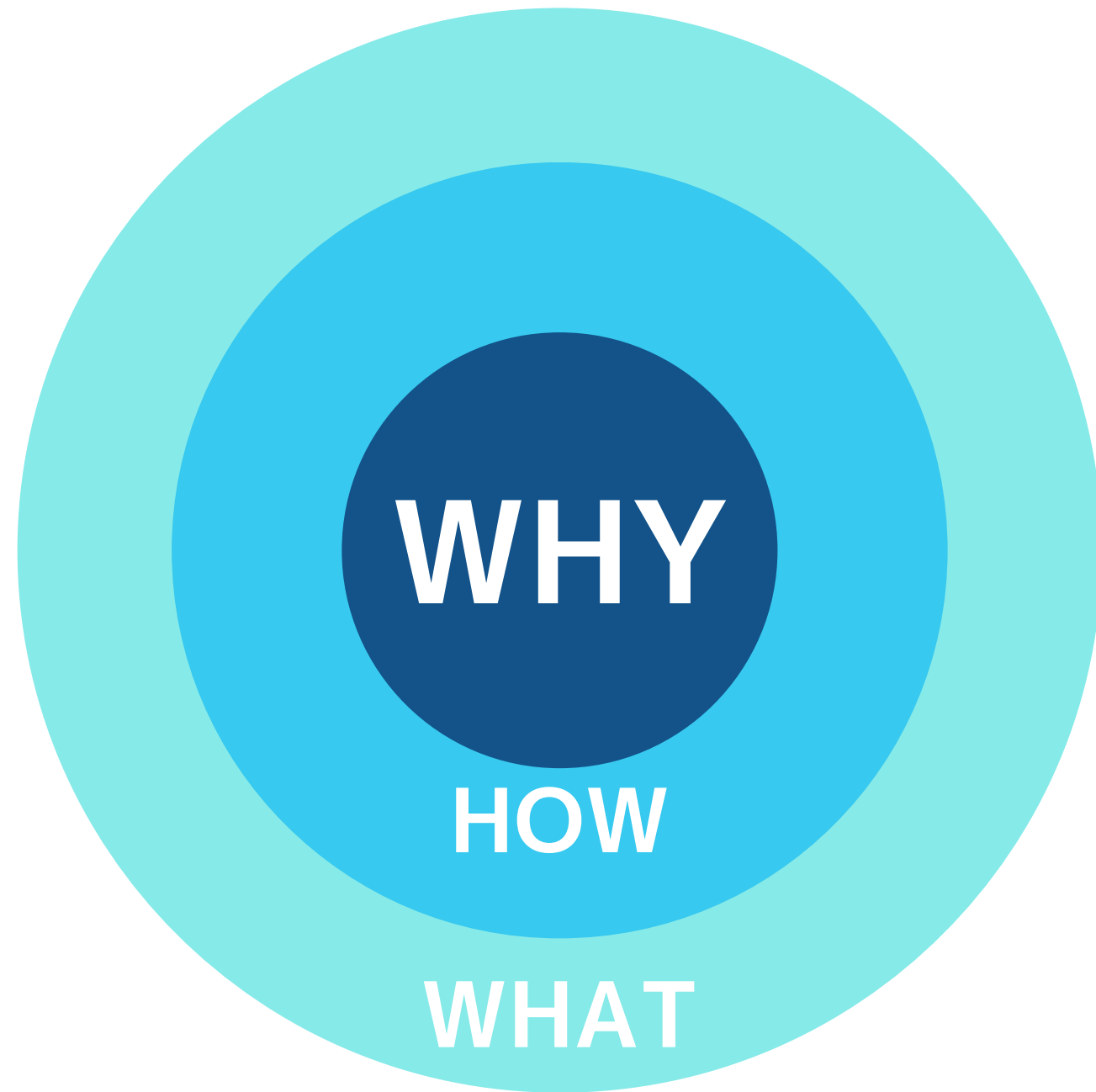
② 長期目標を達成するための短期目標をSMARTに立てる

- ・ 「目標達成にちゃんと同意しているかどうか」も大切

③ 自分の特徴やレベルを正しく把握した上で目標を立てる

- ・ 達成率が140%の方が行動できるのか？ 80%の方が行動できるのか？
- ・ 行動の量とクオリティー評価は適切か？ (例) 人と会う人数 * クロージング率

心から望むものじゃないと「枝葉」ばかり見てしまう



「なぜやるか」が超重要

自分がなぜ今日の前のことをやるのかが明確じゃないと

お金と時間ばかり浪費する。

集客方法、SNSのやり方、営業方法、コンテンツの作り方など。

もちろん重要だが・・・本当にそれなの？

2.本当の原因って？

行動しない、できない

→ **潜在意識が「行動したくない」「デメリットがある」と感じている**

多くの人が抱える課題

- ・ やりたいことや目標が見つからない
- ・ 行動が続かない、できない
- ・ モチベーションが湧かない
- ・ 行動はするけど成果がでない
- ・ 人前で話すことが緊張する
- ・ 自分に自信がない
- ・ 収入が増えない
- ・ 人に対してすぐにイライラする などなど

潜在意識がブロックしている

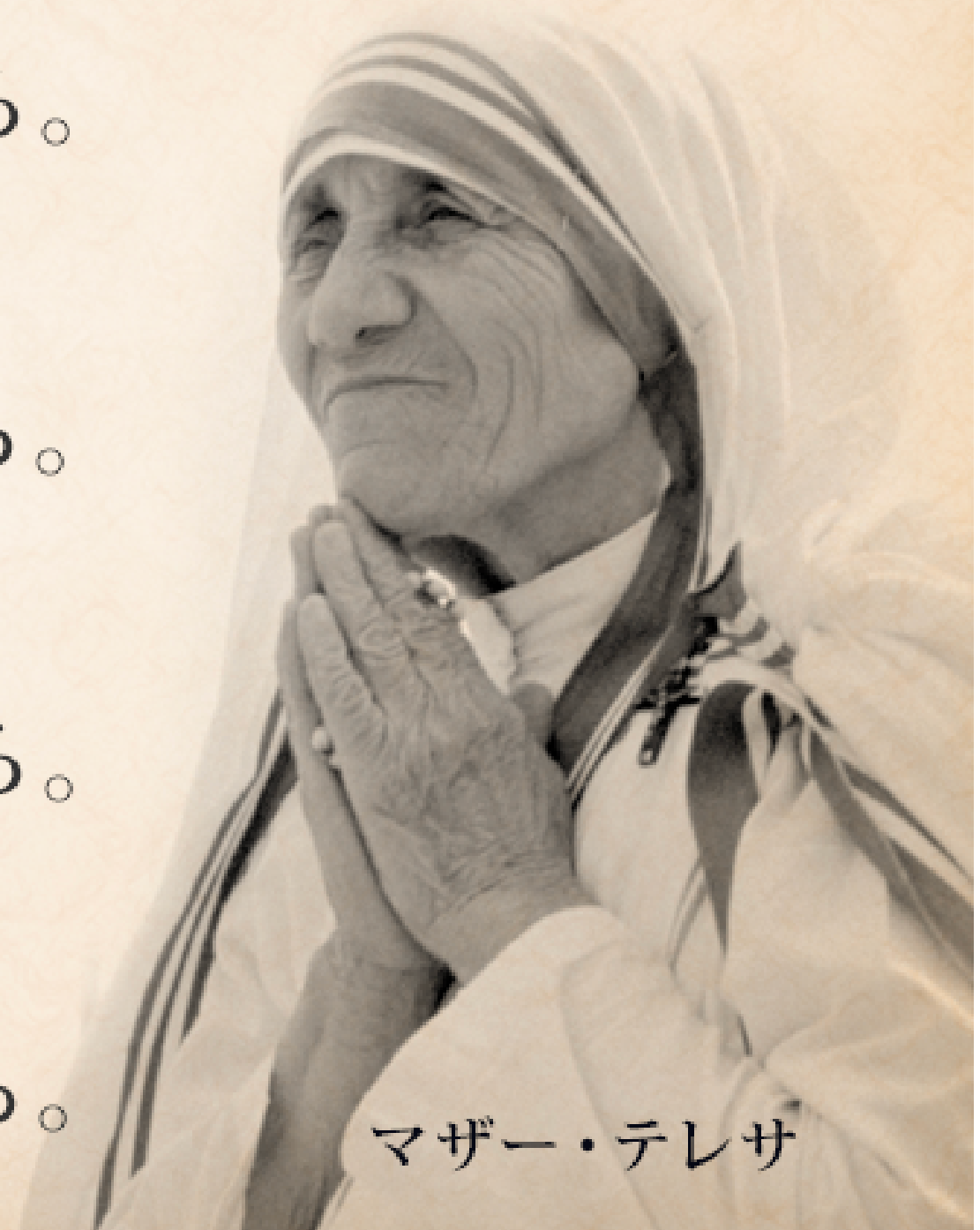
思考に気をつけなさい、
それはいつか言葉になるから。

言葉に気をつけなさい、
それはいつか行動になるから。

行動に気をつけなさい、
それはいつか習慣になるから。

習慣に気をつけなさい、
それはいつか性格になるから。

性格に気をつけなさい、
それはいつか運命になるから。



マザー・テレサ

人の思考のほとんどは「潜在意識」



顕在意識 1%

意識していること

潜在意識 99%

無意識にしていること



価値観

潜在意識がブロックしている例

SNSの更新が続かない



すごい人と見比べてしまう



人より劣っている自分はダメだ

クライアントを増やせない



自分の大事な時間がなくなる



自由じゃない自分はダメだ

人の目が気になる



本当の自分だと嫌われる



実績のない自分はダメだ

根源の価値観が変われば、行動が変わる！

潜在意識を変えるメリット

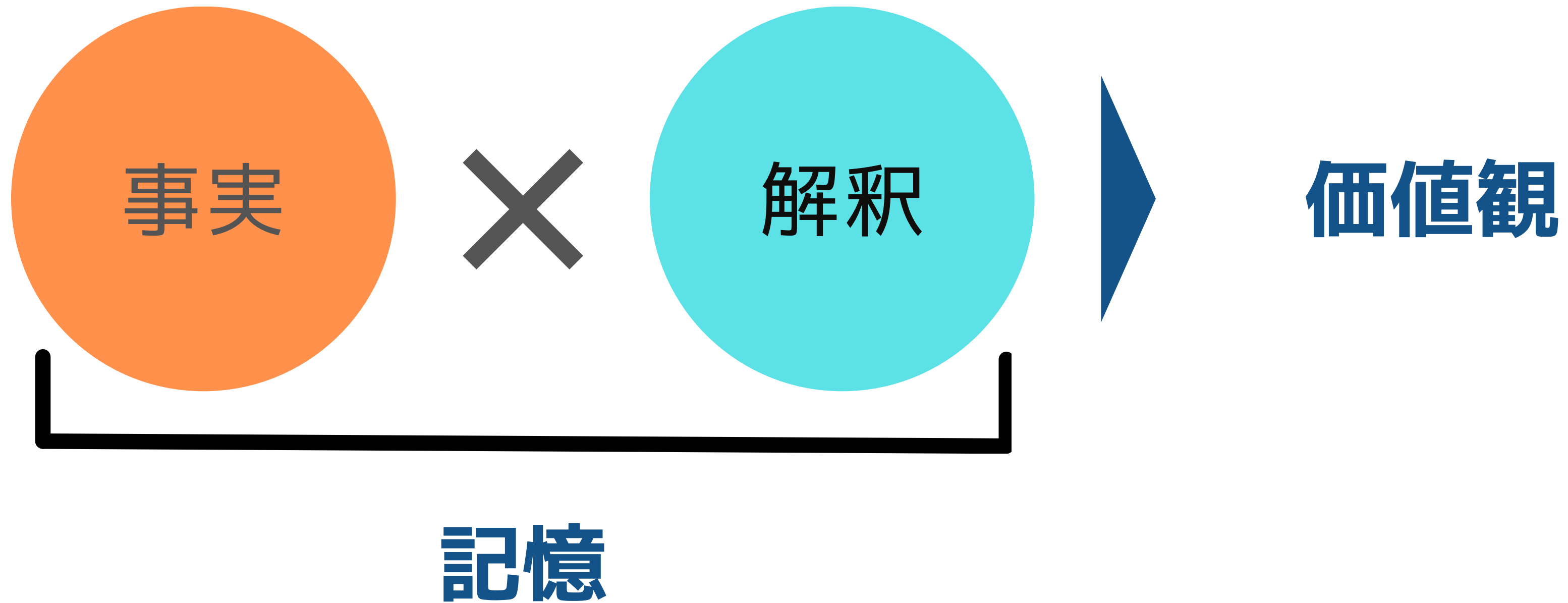
1. 本当の望みが立ち上がる
2. 目標までのスピードが格段に上がる



今の自分が想像する以上の理想や幸せが手に入る

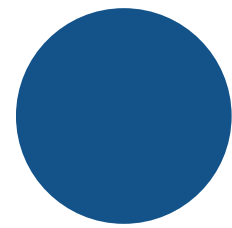


どうやったら価値観を変えられる？

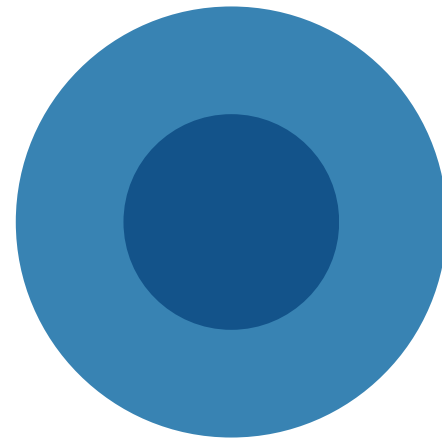


どうやったら価値観を変えられる？

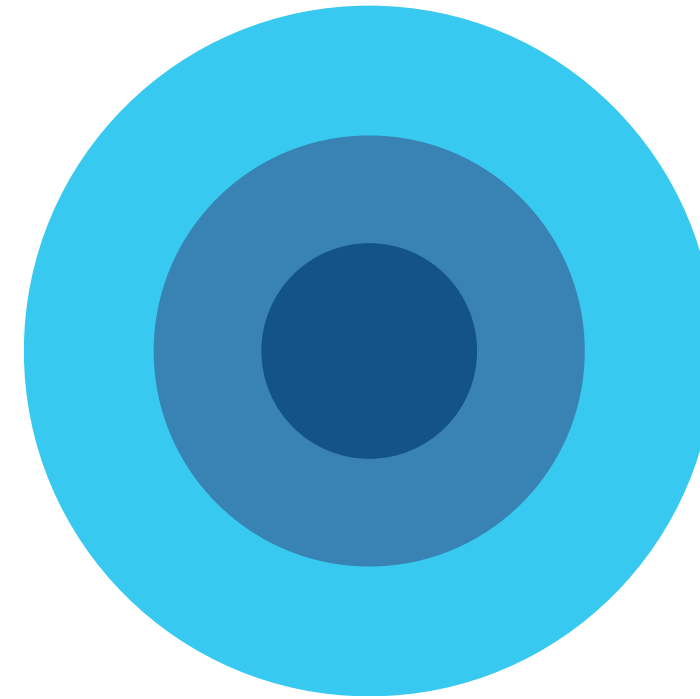
幼少期



中学校



社会人



真ん中の
種を取ることが
超重要

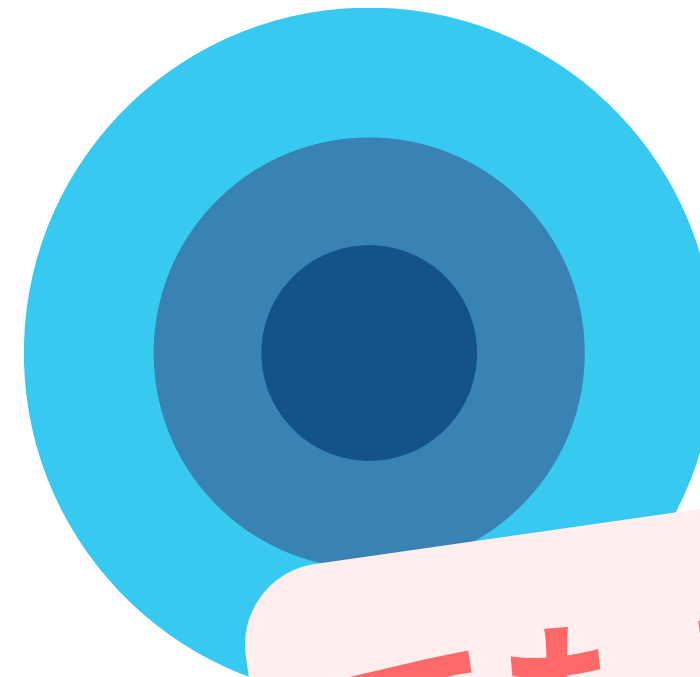
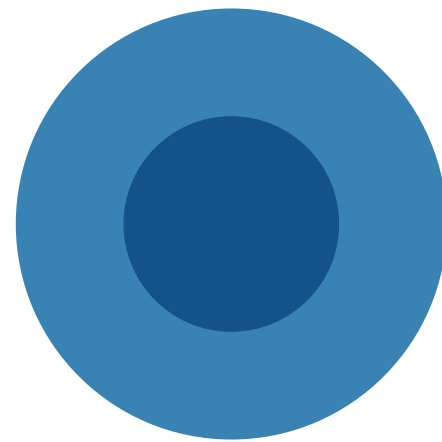
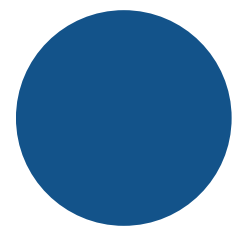
幼少期の記憶が
今の行動や思考癖の元になっている

どうやったら価値観を変えられる？

幼少期

中学校

社会人



真ん中の
種を取ることが
要

幼少期の記憶が
今の行動や思考癖の元になって

でもこれって
一人ではできない！

マインドを変化させる方法

方法	内容・変化	結果
目標設定	向かう先を明確に決める	行動できない
環境設定	環境でマインドが変わる	環境で左右される
成功体験を積み重ねる	マインドは変わる	失敗すると戻る
習慣化	すごく効果的	期間が必要、難しい
衝撃的な体験	地獄を見たら変わる	時間と労力がかかる
アフアメーション	一定の効果はある	変わらない人が多い
潜在意識の書き換え	一瞬で変わる方法もある	元に戻る、同じ課題がくる
記憶の書き換え	マインド/価値観が根本変化 自己受容度 / 自己や他者愛増す	戻らない。継続的な変化

どうやったら潜在意識を変えられる？

精度高く原因を特定し、
根本から価値観を変化させる手法

己成（こせい）



価値観が根本から変わるので、
自然と目標に向かってワクワクしながら行動できたり
あらゆる結果が出るようになる

STEP
1

課題発見

自分の課題に気づき、
認める

STEP
2

根源発見

課題の根源である価値観

論理的思考・感情の感度・知識

もし根源を間違えると…

→価値観を変えられない

(病院の診察で原因特定を間違えるのと同じ)

3対象者発見

4ルーツ発見

5ギャップ明確化

6未処理の
感情リリース

7事実の掘り起こし

8立場替え

9受け取り

10新価値観の
定着

- ① **自分が潜在的に望む目標を出し**
そこに進むために
- ② **自分をブロックしている価値観を取り除き**
- ③ **最短で目標を達成する術を実践すること**
が大切

効率良く最短で目標を実現するための道具

2026年10月の目標
理想の生活習慣、理想のマインド
理想の人間関係、家族
※23年10月起点

幸せのリーダーシップを取れる人々を増やして幸福感を感じている→経済的自由と家族愛を手に入れる会社を作り、全国の人々を幸せにしている。1000人規模の会場でセミナーコーチング開催（パートナーシップ、経済的な課題をお持ちの方）
☆芦屋に別荘があり、週1,2はそこで過ごしてリフレッシュ。
☆子どもに異国交流が多い環境やビジネスを学べる環境を惜しげもなく提供してあげている→成長にワクワクしている
☆新潟にマンションを購入し、いつでも親に笑顔で会いに行ける環境にいる→安心感
☆アメリカの広大な地平線、アラスカのオーロラ、ヨーロッパの文化遺産などを見る世界一周クルージング→ワクワク感
☆意識が高く、実績のあるビジネス仲間と囲まれて、毎日成長・学びを得ている→自分の成長を楽しんでいる
☆月一ビジネス仲間と交流会パーティーをして、夢を語っている→開放感、馬鹿騒ぎができて幸福
(達成したい度：100 行動したい度：)

2024年9月の目標
理想の生活習慣、理想のマインド
理想の人間関係、家族
※23年10月起点

月一はセミナーをし、日本各地の人たちに「幸せ」を伝えている
コーチング月収200万円、セミナー年収1000万
・出版を意識して活動をしている
・コネを作り、月一はセミナーで登壇している
・家族との時間を作り、好きな時に行きたい場所に行って充実感を感じている
☆麻生さんのスピ講座に参加
☆新しい起業塾で学び始めている（候補：KBC、仙道塾、継承、Winners Club、染谷さん）
(達成したい度：70 目指したい度：100)

2024年3月の目標
※10月起点

コーチング★セミナーの事業展開を考え、ワクワク感を得ている
母親が行きたい国内旅行をプレゼントして「楽しかった」と生き生きとした笑顔を見せている。
コーチングで安定して月収120万円=30万×4人の安定化、ここまで25名成約し、自信をつけている
・交流会で異業種との繋がりを作り、更なるビジネスチャンスを生み始めている。
・SNSで集客ができていく（月2人成約）
・セミナー講師の講演会を2週に一回見に行っている
☆J-45を購入
☆父に月5万援助、母に50万恩返し
(達成したい度：100 目指したい度：100)

次月の目標

今月の目標達成をする為の10個 ※目標達成するために必要な行動、最短ルートの行動を選ぶ ※赤=センターピン	同期に「100%味方である」という視点で接する	短期目標設定をする
	目的：在り方の質の向上	目標：短期目標設定の方法を磨く
	⑧	⑥
	交流会に週3回参加する（土日、水） →興味をひく自己紹介をブラッシュアップ →2人成約 目的：成果、自己成長のため	リストから6名体験→2人成約 目的：売り上げupコーチとしての土台作り
⑩	⑩	
	目標 (一成果物)	行動目標 (白台次第で100%できるもの)

週間詳細計画表 POINT 時間を、①投資しているのか or ②消費しているのか or ③浪費しているのか、認識する

時間	/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							

ここまでで質問はありますか？

人生最大化 コーチング

内容詳細



**何か行動をし始めるなら
今すぐ始めた方が良いでしょう。**

なぜ早く行動した方が良いのか？

人は

自分は死ぬ、事故に遭う
となぜか思えていません。

でも「死」は必ずやってきます。どんな偉人でも。

なぜ早く行動した方が良いのか？

「今やらない」は「一生やらない」です。

- ・ **お金 / 時間 / エネルギーなどを無駄にしないため**

根本の原因である価値観を解決しないと、課題は生まれ続ける

- ・ **結果的に効率が良い**

ほとんどの人は**目的なく手段ばかりを探している**（例）転職 / 副業 / スキル / 金融投資 など

目的がないので**適切な手段に出会えない** → 余計に時間がかかったり、苦勞をする

目的が明確になることで「やるべきこと」と「やらなくてよいこと」が**明確になる**

人生で今が一番若い

人生を変えるための2つのコース

スタンダードコース

本当に望んでいる目標を明確にし
妨げている価値観を抜本から変える

期間：3ヶ月

内容：

- ・ 本当に望む目標と行動目標の設定
- ・ 邪魔をしている価値観の整理
- ・ 原因の記憶の特定と感情リリース
- ・ 手に入れたい価値観に変える

コーチング講座：6回 <120~180分/回>
目標設定グルコン：6回 <30分/回>

プレミアムコース

スタンダードコース+
価値観を自分で変え、自走できる自分になる

期間：6ヶ月

内容：

- ・ スタンダードコースの内容
- ・ 「根本から変わる方法」の
実践方法のレクチャー
- ・ 解釈を変える方法のレクチャー

コーチング講座：12回 <120~180分/回>
目標設定グルコン：12回 <30分/回>

ライトコース

期間：3ヶ月

内容：

- ・ 本心に望む目標と行動目標の設定
- ・ 邪魔をしている価値観の整理
- ・ 原因の記憶の特定と感情リリース
- ・ 手に入れたい価値観に変える

コーチング講座：6回 <120~180分/回>

1回目講座

- ・ 3ヶ月のゴール
- ・ 成長スピードを最大化する
3つのポイント
- ・ 長期目標の必要性
- ・ ビジョンボード作成
- ・ ライフディレクション実践

3回目講座

- ・ 人が望む3要素
- ・ 根本から変わる方法とは？
- ・ 課題の特定
- ・ 根源の価値観の特定
- ・ 対象者と根源目的の特定
- ・ 過去エピソードの特定

5回目講座

- ・ 己成を実践しての振り返り
- ・ 目標の再設定
- ・ 感謝とは？
- ・ パートナーシップ導入

2回目講座

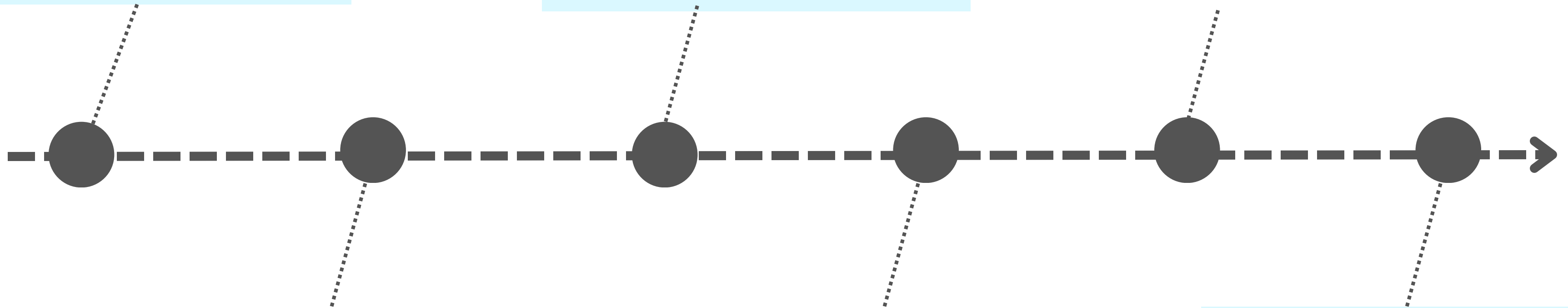
- ・ 目標設定の役割
- ・ 目標設定8つのポイント
- ・ 3年/1年/6/3ヶ月の目標設定
- ・ 週間行動計画表

4回目講座

- ・ 感情リリース
- ・ 記憶の整理
- ・ 新しい価値観の受け取り

6回目講座

- ・ 3ヶ月の成長振り返り
- ・ 成長とは？
- ・ これからより成長していくには



7回目講座

- ・ 己成の流れ解説
- ・ 「愛されたかった」視点己成
- ・ 己成のタイミング
- ・ 価値観リストのレクチャー

9回目講座

- ・ 「成長したかった」視点己成
- ・ 己成の実践
- ・ 実践振り返り
- ・ 己成追加ポイント

11回目講座

- ・ 物質的豊かさとは？
- ・ 不安とは？
- ・ 幸せになりたくない理由
- ・ 自信をあげる方法

8回目講座

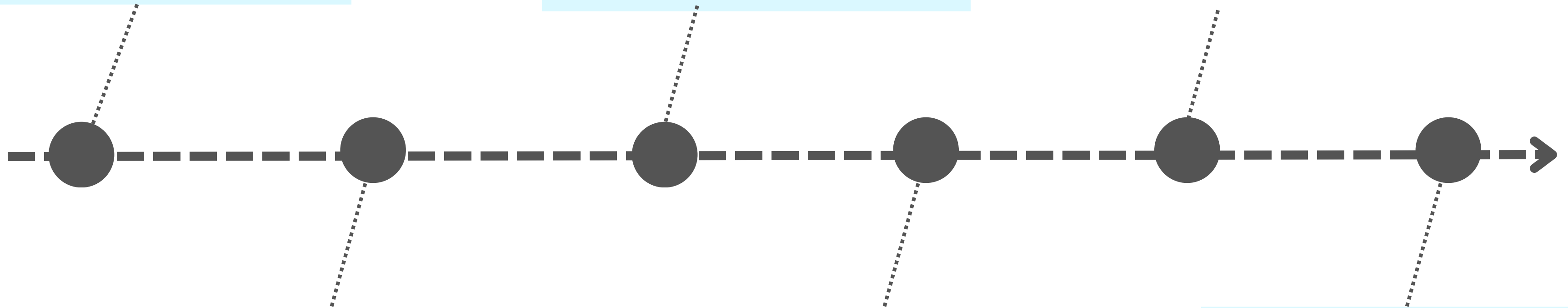
- ・ 自己肯定/自己受容/自己愛
- ・ 「愛したかった」視点己成
- ・ 対象者が自分の場合の己成
- ・ 己成後に必要な行動

10回目講座

- ・ 目標設定37のポイント解説
- ・ 好き / 嫌いな人がいる理由
- ・ 自己投資の価値の理解
- ・ 解釈を変える18の方法

12回目講座

- ・ 成長実感シート実践
- ・ 目標と課題の再設定
- ・ 6ヶ月の振り返り



実際に起きた変化

- ・ 数か月副業収入0円 → 半年でコーチとして月収100万円に
- ・ 自分の能力を抑えてしまう → 起業初心者で5ヶ月でWebマーケティングコンサルタントとして月収50万円を突破
- ・ サービス価格をあげられない → 価格を3倍以上にしても同じように売れるように
- ・ 転職したいが、何をしたいか分からないし不安 → 転職を2ヶ月で実現。年収が80万円アップし、仕事が楽しみに
- ・ 完璧主義で失敗が怖い → 外資系企業の事業部長に昇格し、年収500万円以上アップ
- ・ パートナーをつくれなない → 「結婚しても良いんだ」という許可が心から降りた
- ・ 夫が非協力的でケンカが多い → 夫が周りに「妻が変わった」と自慢をするようになった
- ・ 情報発信に抵抗がある → 自分の好きなペースで発信をし、かつ濃いファンを獲得できた
- ・ 70点の日常を送っていた → 毎日の幸せを強く実感でき、幸福度が増した
- ・ 常に時間に追われている → 時間を効率よく使えるようになり、悩みやストレスが激減した

実際に起きた変化

- ・ 数か月副業収入0円 → 半年でコーチとして月収100万円に
- ・ 自分の能力を抑えてしまう → 起業初心者で5ヶ月でWebマーケティングコンサルタントとして月収50万円を突破
- ・ サービス価格をあげられない → 価格を3倍以上にしても同じように売れるように
- ・ 転職したいが、何をしたいか分からないし不安 → 転職を2ヶ月で実現。年収が80万円アップし、仕事が楽しみに
- ・ 完璧主義で失敗が怖い → 外資系企業の事業部長に昇格し、年収500万円以上アップ
- ・ パートナーをつくれないう → 「結
- ・ 夫が非協力的でケンカが多い →
- ・ 情報発信に抵抗がある → 自分の好きなペースで
- ・ 70点の日常を送っていた → 毎日の幸せを強く実感
- ・ 常に時間に追われている → 時間を効率よく使えるようになり、悩みやストレスが激減した

誰もが再現性の高い方法で

成果を出せます

この講座での〇〇さんのゴール

〇〇

人生最大化 コーチング

価格詳細



各コースのお値段

プレミアムコース：

スタンダードコース：

ライトコース：

各コースのお値段

プレミアムコース：60万円

スタンダードコース：40万円

ライトコース：19万8,000円

各コースのお値段

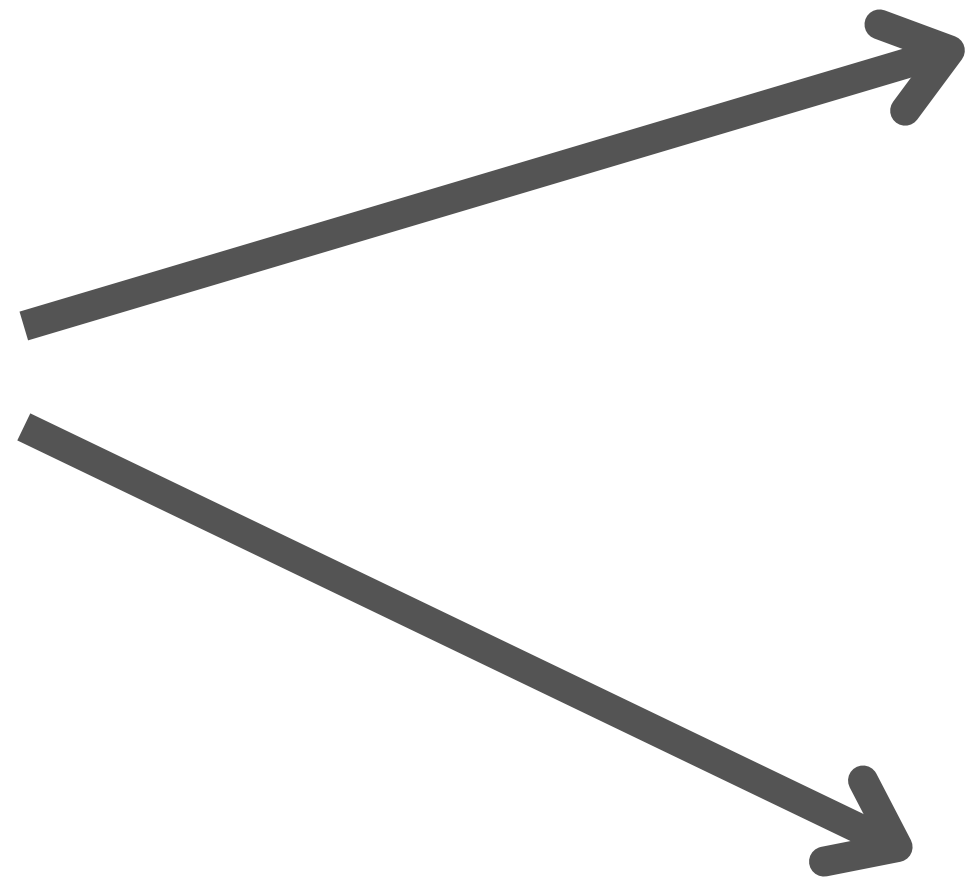
お客様の声

プレミアムコース：60万円 → 55万円

スタンダードコース：40万円 → 35万円

ライトコース：19万8,000円

あなたにとって「望む未来」は？



思っていた以上の成果が出て、毎日が楽しい。
心から望むやりたいことで、成功している。
心穏やかに過ごすことが出来ている。



現状が変わらず3年経つ。
自分を偽りながら毎日を過ごす。
取り返しの付かない年齢になってから後悔する。

最高の投資先は「自分」である

by 世界一の投資家 ウォーレンバフェット



あなたが自分自身の中に持っているものを、
誰も奪い取ることはできない。

(中略)

インフレによっても失われることはない。
生きている限り、持ち続けることができる。

今お申し込み下さった方には

特別な**6大特典**つき。確実に成果を出すための支援をします。

- ・ **1回あたり30分の個別フォローコーチング 10万円**
スタンダードコース：6回 ※コーチング講座6回
プレミアムコース：12回 ※コーチング講座12回
- ・ **「己成」の実践サポート 3万円**
- ・ **chatworkでの質問無制限 ※プレミアムコース 10万円**
- ・ **目標設定における37ポイントシートをプレゼント ※プレミアムコース 7万円**
- ・ **「己成」のワークシートをプレゼント 10万円**
- ・ **100個以上の価値観ブロックリストをプレゼント ※プレミアムコース 10万円**

**総額23万円
(42万円)**

各コースのお値段

お客様の声、本日感謝割

プレミアムコース：60万円 → 50万円

スタンダードコース：40万円 → 30万円

ライトコース：19万8,000円

なぜ今決めた方が良いのか？

人は

自分は死ぬ、事故に遭う
となぜか思えていません。

でも「死」は必ずやってきます。どんな偉人でも。

あなたのこれからの人生
どう生きたいですか？

お支払い方法

- ・ 一括払い
- ・ クレジット分割払い
- ・ 銀行振込

分割のお支払い

スタンダードコース分割

24回 1万3,020円 総額31万2,480円 一日434円

プレミアムコース分割

24回 2万1,700円 総額52万800円 一日723円

回数、お支払い方法はご相談いただけます。

各コースのお値段

お客様の声、本日感謝割

プレミアムコース：60万円 →40万円

スタンダードコース：40万円 →20万円

分割のお支払い

スタンダードコース分割

24回 8,680円 総額20万8,344円 一日289円

プレミアムコース分割

24回 1万7,360円 総額41万6,640円 一日579円

回数、お支払い方法はご相談いただけます。

今お申し込み下さった方には

特別な**3大特典**つき。確実に成果を出すための支援をします。

- ・ 1回あたり30分のフォローコーチング（定着支援）& 自由相談会 6万円
6回 ※コーチング講座6回
- ・ 「根本から変わる方法」の実践サポート 2万円
- ・ 「根本から変わる方法」のワークシートをプレゼント 10万円

総額18万円

コーチングのお値段

人生最大化コーチング：

コーチングのお値段

人生最大化コーチング：40万円

コーチングのお値段

お客様の声

人生最大化コーチング：40万円 → 35万円

コーチングのお値段

お客様の声、本日割引

人生最大化コーチング：40万円 → 30万円

