

# 電車・車・飛行機に 「乗れない」が「乗れた！」

## パニック障害だった私が 自分を「許して」 ハワイまで行けた方法とは？

トラウマ

10年ぶりに  
電車に乗れた

ネガティブ

症状を忘れて  
乗れてました

広場恐怖

頼れない

早く受ければ  
良かった！



自分を許して  
細胞レベルで変化を起こす  
アドミットパワーセラピー 谷藤千秋

# パニック発作はお薬を 使わなくてもやめられます！

私は、今からx年前・・・

実は「うつ」と「パニック障害」で悩んでいました。

そして、病院で処方されたx種類のお薬を、医師の指示通りを飲んでいましたが、悪化していきました。

その後回復期に入りましたが、お薬を止めようすると「離脱症状の不安恐怖」で再び辛い体験をしました。

そんな私が、パニック障害をやめることができたのは、どんな時も私を支えてくれた家族とカウンセリングの先生のおかげです。

今はパニック障害を卒業し、起業塾の合宿でハワイに行けるほど元気になりました。

この電子書籍では、私がお薬以外の方法でパニック障害をやめて再び飛行機に乗れるようになった方法をあなたに伝授します！



# ダウンロード特典

自分を許し

細胞レベルで変化を起こす

アドミットパワー個別体験会

STEP 1



お悩みをお聞きします

STEP 2



病気をつくり  
出している  
根本原因を探す

STEP 3



改善ポイント  
アドバイス

通常90分 ¥35,000円のところ

10名様・初回限定

特別価格 **5,500円**

にてご案内しております。

TV電話可能

▼個別体験会の詳しい内容はコチラ▼



お申し込みはこちら

# このようなお悩みはありませんか？



- ✔ 乗り物に乗れない(電車・車・飛行機など)
- ✔ 人混みに行けない(子供の遊びや旅行など)
- ✔ 落ち込みと自己嫌悪しすぎてつらい
- ✔ 不安で眠れない
- ✔ また発作が起こるのではないかと不安
- ✔ 突然、動機や息苦しさがあがる

はじめまして！

自分を許して細胞レベルで変化を起こす

アドミットパワーセラピー

谷藤千秋です！

**私は自分を許し細胞レベルで病気に変化を起こす専門家です。**  
改めまして本書をお手に取っていただきありがとうございます。

「アドミット」 = 「admit」とは  
「許す」「認める」という意味。



「アドミットパワーセラピー」とは  
自分を認め、自分を許すことによって  
薬を使わずパニック障害を卒業に導く  
オリジナルのカウンセリングプログラムです。

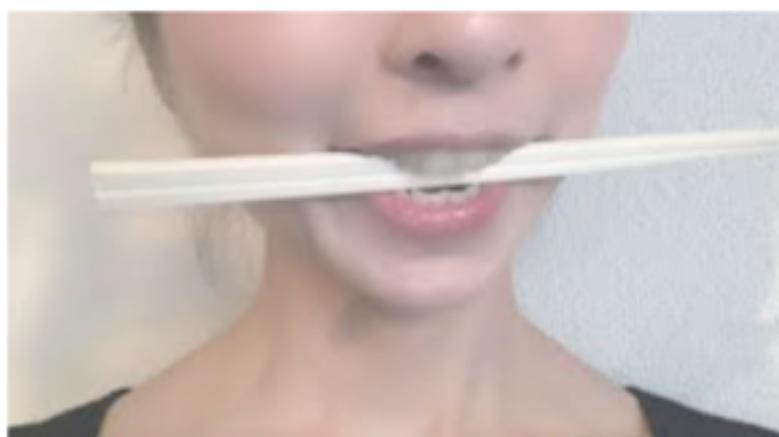
私は過去、お薬の副作用ですごく辛い思いをした経験があります。  
なのでお薬を飲んで治すのがイヤになり、  
お薬を使わず自分を「許す」ことでパニック障害をやめました。

病気は自分を責めている時に起こります。  
無意識に責めている自分をやめて、  
そんな「自分を許し」病気からのメッセージに気付くと・・・  
病気をやめることができます。

それでは私がお薬の代わりに実際に使っていた方法をお伝えしますね！

# のりものに「乗れた！」に変わる 5つの方法

一つ目は「わりばし」です。



脳は「体の形（ポーズ）」に反応し感情を引き起こします。

「わりばし」を口にくわえると、強制的に「笑顔の形の口元」になります。

すると、脳は「笑顔」と判断するので、  
リラックスモードのセロトニンというホルモンが  
出始めます。

体の形からセロトニンを出し、「緊張モード」から  
「リラックスモード」に切り変えるのに「わりばし」はとても便  
利なアイテムなのです。

# のりものに乗れた 5つの方法

2つ目は「輪ゴム」です。



**人間の脳は2つの感情を同時に持てません。**

「楽しい」と「悲しい」この2つの感情を同時に持てない脳の特徴を使い・・・「不安」「怖い」を輪ゴムを使って「痛い」に転換させるのです。

実は、この方法はオリンピック選手のメンタルトレーニングとしても取り入れられていて、スポーツ心理学でも認められています。

「不安」を感じたら・・・  
輪ゴムを手首に通し、逆の手でピンと張って弾く！これで「不安」を「痛い」に転換完了です！

# のりものに乗れた 5つの方法

## 3つ目は「アロマオイル」です



アロマオイルは、リラックス効果があることで有名ですね。バッグにお気に入りの香りの1瓶を忍ばせておくと安心です。

「不安」や「恐怖」を感じたら、ハンカチに精油を1滴落としたり、手首の内側に数滴落として使うのもお勧めです。

香りは0.2秒で脳にダイレクトに伝わるので、即効性があります。

オレンジやグループフルーツなど、リフレッシュ効果が高い柑橘系の香りがお勧めです。

# のりものに乗れた 5つの方法

4つ目は  
「深呼吸をしながら感じ切るきる」  
ことです



パニック発作は過去に抑えて感じないようにしていた感情が一気に吹き出している状態です。

「深呼吸」しながら「あの時は不安だったんだな」「怖かったんだな」と、今まで無意識に押し込んでしまっていた自分の感情を流すように感じてあげてください。

抑えていた感情を感じていくたびに、発作の時間や回数が減っていきますよ。

# のりものに乗れた 5つの方法

## その5 「呼吸法」



ゆっくり深呼吸を繰り返すことで

「脳がリラックスしているんだ！」と感知しリラックスモードになることを利用します。

普段から、好きな景色の写真を見ながら

「1日3分、深呼吸だけする時間」を作って、  
深呼吸をすると、リラックスモードになることを  
習慣化しておきましょう。

そうしておくで、電車に乗ったときに応用ができて便利です。

(日頃からお気に入りの景色の写真を持ち歩いてくださいね！)

# ダウンロード特典

自分を許し

細胞レベルで変化を起こす

アドミットパワー個別体験会

STEP 1



お悩みをお聞きします

STEP 2



病気をつくり  
出している  
根本原因を探す

STEP 3



改善ポイント  
アドバイス

通常90分 ¥35,000円のところ

10名様・初回限定

特別価格 **5,500円**

にてご案内しております。

TV電話可能

▼個別体験会の詳しい内容はコチラ▼



お申し込みはこちら

# アドミットパワーセラピーって どんなことをするの？

健康な脳の動かし方を創る

病気でいたい  
メリットを  
探して解消

病気から使命を  
見つけ  
ステージアップ

健康な脳の動かし方に慣れていく脳の  
トレーニング

ステップ3

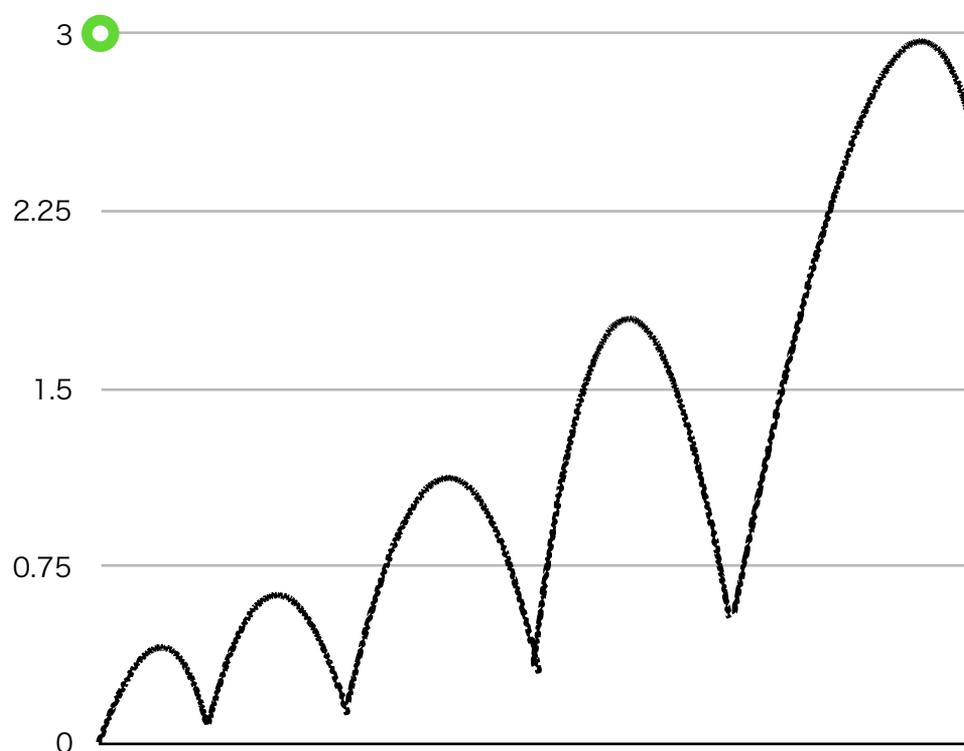
無意識にある  
根本原因を  
探しだす

ステップ2

ステップ1



## パニック発作はこんな風に変化していきます



グラフのように良くなったり、  
少し戻ったりしながら、  
だんだん変化していくんですよ。  
スピードには個人差がありますが、  
早い方ですと1回で大きく変化された方もいるん  
ですよ。

# 意識レベルを上げるのが パニック発作をやめるコツ

	意識レベル	パワー の数値	感情
1	悟り	700- 1,000	表現不可 能
2	平和	600	全福
3	喜び	540	静隠
4	愛	500	崇敬
5	理性	400	理解
6	受容	350	許し
7	意欲	310	楽天的
8	中立	250	信賴
9	勇氣	200	肯定
10	プライド	175	嘲笑
11	怒り	150	憎しみ
12	欲望	125	切望
13	恐怖	100	心配
14	深い悲しみ	75	後悔
15	無感動	50	絶望感
16	罪悪感	30	非難
17	恥	20	屈辱

意識のマップ (デヴィッド・R・ホーキンス著「パワーか、フォースか」)

パニック発作や病気的时候は

「16の罪悪感」のレベルにいる時です。

セッションでは「6の許し」を体験して頂いています。

## アドミットパワーで どんな自分になれるの??

- 電車、車、新幹線、飛行機、エレベーターに乗れない！  
→楽々に乗って出かけられるようになります
- 人混みがつらい、広場恐怖  
→楽しみながら行けるようになります
- 予期不安による動悸  
→不安を自分でコントロールできるようになります
- 不眠  
→朝までぐっすり寝れるようになります
- 落込み、自分はダメ、とってしまいつらい  
→自分が愛おしく感じるようになります

# ご質問にお答えします！ Q&A

**Q:地方ですが受けられますか？**

**A:TV電話のzoom skype を  
使いますので大丈夫ですよ！**

**Q:どんな事例がありますか？**

**パニック発作、慢性疲労症候群、うつ、  
不眠、リウマチ、貧血、冷え性、腰痛、  
胸の刺す痛み、生理痛、咳喘息、頭痛発作、  
アトピーなどがあります**

# 受けて頂いた方のご感想

これからようやく自分の本当の生き方が出来るのかと、感謝しております！パニックに対しては感謝を感じこの数日で行動範囲も広がり、不安感もなくなってきました

半年続いていた咳喘息が  
1回のセッションで消えました！



全身にあったアトピーがセッションの度に  
綺麗なお肌が増えていきました。  
お化粧を楽しめるようになり嬉しいです！

原因不明の胸の刺す痛みが消えました。  
不安だったのでホッとしています！



## 嘘のように体調が安定して 不安も無くなりました



小5・小2・2歳の  
お子さんの  
育児をされている、  
専業主婦の30代の  
クライアントさん

予期不安で車の運転のつらさ、子供達の学校行事や保護者会の教室や体育館を想像しただけで、恐怖や不安になってしまい行けなくなっていました。

セッションを受けた後から、**車の運転が大丈夫になり80キロ先への運転ができました。**  
**今は不安があったことを忘れて学校行事へ出かけている自分にびっくりです。**

# 不安があったことを忘れて 出かけていました



小2・5歳の  
お子さんの  
育児しながら  
在宅のお仕事の  
30代のクライアントさん

小学校と幼稚園の役員を「ちゃんとやらないと」の思い始めたことから不安障害に。めまい、恐怖で家に一人でいられない、外出は夫の付き添いが必須、スーパーのレジに並ぶのが辛いというお悩みでした。

原因となっていたお母さんとの出来事を調整することで、今まで不安で行けなかった、スーパーのレジにも楽に並べるように。朝の寝起きの不安感もなくなり日に日に症状を忘れてきています。

## 子育ての勘違いを見つけてから 不安と発作が減ってきました



小5・中1の  
お子さんのママさん。  
30代の主婦の方

急な動機や予期不安、めまいや自律神経の不調で寝込みがち、子供達へのやってあげられなさでお悩みでした。

ご相談前は体調不良でやる気が出なかったのに料理を全て手作りで作り、家族で外食にも出かけられるようになりました。

# ダウンロード特典

自分を許し

細胞レベルで変化を起こす

アドミットパワー個別体験会

STEP 1



お悩みをお聞きします

STEP 2



病気をつくり  
出している  
根本原因を探す

STEP 3



改善ポイント  
アドバイス

通常90分 ~~¥35,000円~~のところ

10名様・初回限定

特別価格 **5,500円**

にてご案内しております。

TV電話可能

▼個別体験会の詳しい内容はコチラ▼



お申し込みはこちら

# 「パニック障害」はいつでも やめられる病気です

パニック発作になる前、私は自分の事は棚に上げて、文句ばかり言っては人のせいにし、そのくせ「ダメな自分」と自他共に責めてばかりいました。

私の体が「私を生きる事」に疲れてしまっていたのですね。

「パニック障害」を卒業するには、まず「自己嫌悪」と「自己否定」をやめること。

そして自己否定していた自分ごと許してあげること。

すると・・・病気は少しずつ消えていきます。

自分を責めるきっかけになった出来事を、調整し許して、今よりも少しだけ楽に「健康な自分」として生きられたら??

きっとあなたの人生は、今よりももっと自由に豊かなになるはずです。

さあ、と一緒に新たな一歩を踏み出しませんか？



電車・車・飛行機に乗れない  
が「乗れた！」に変わる本



2019年11月 発行

著者 アドミットパワーセラピー 谷藤千秋

chiakitf.coaching@gmail.com

(販売・ライセンスについてのお問合せ)

本教材、および収録されているコンテンツは、著作権、知的財産権によって保護されていることはもちろんですが、購入・ダウンロードされたあなた自身のために役立つ用途に限定して提供しております。教材に含まれているコンテンツを、その一部でも、書面による許可(ライセンス)なく複製、改変するなどして、またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、オークションやインターネット上だけでなく、転売、転載、配布等、いかなる手段においても、一般に提供することを禁止します。