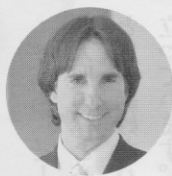


Part 3

98%の人が 幸せになれた

“究極の感謝法”発見



心の重荷を手放し、自分を愛せるようになる
「Dr. ディマティーニの感謝術」



人を傷つけたり、ばかにしたりする人は大嫌い！許せない！
多くの人はそう思うしまうもの。でも、ちょっと見方を変えてみませんか？
自分を苦しめる人生の影に感謝した瞬間にこそ、幸せの扉は開かれるのです。

ドクター・ジョン・F・ディマティーニ ディマティーニ・メソッド®の開発者。7歳のときに学習障害が判明。教師から「読むことも書くこともできないから、人生で成功することは決めてないでしょう」と、負の烙印を押される。失意の人生の転機となったのは、アメリカにおける健康啓蒙運動の父、ポール・C・ブラッグとの出会いだった。ブラッグの講演会で聞いたメッセージに深い感銘を覚えたDr. ディマティーニは、教師、ヒーラー、哲学者を目指すことを決意。そこからさまざまな学問を学び、ディマティーニ・メソッド®を確立。世界的ベストセラー『ザ・シークレット』に「現代の哲人」として登場する。Dr. ディマティーニは、現在、国際的な講演会および教育者として、世界各国を飛び回り、啓発に満ちた物の見方、人間性に対するユーモアあふれる観察、実践的なメソッドによって、聴衆に新しい生命を吹き込んでいる。訳本に『正負の法則』（東洋経済新報社 本田健訳）がある。



イラスト / Studio CUBE

人生の影に感謝することで 真に幸福になれる究極の方法 “ディマティーニ・メソッド”

トレインド・ディマティーニ・メソッド・ファシリテーター 飛田貴生



とびた たかお
1972年生まれ。神奈川県出身。20代の頃、関節リウマチと診断され、30代で肢体不自由の障害者に。その後、Dr.ディマティーニ本人からディマティーニ・メソッド®を受け、長年のリウマチの痛みが解消。この体験がきっかけで、日本初のトレインド・ディマティーニ・メソッド・ファシリテーターとなる。現在、セミナーと個人セッションでディマティーニ・メソッド®を提供中。

■Dr.ディマティーニ関連のノウハウを無料プレゼント ⇒ <http://www.dmf1.biz/>

私 たちを取り巻く 光と影、正と負

宇宙も、そして小宇宙である私たち人間の体と心も、常に光と影、正と負が絶妙なバランスを取って成り立っています。つらく苦しい影(負)に覆われた瞬間も、それは次に来る光(正)の予兆であったり、またその逆であったりします。

影も光も、いわばいつときの幻想にすぎません。にもかかわらず、私たちは、そんな実体のない瞬間にとられ、惑わされ、一喜一憂しながら生きています。

しかし、その光と影のバランスに気づき、受け入れ、両者を自らの中で融合させる。そうして、「人生には宇宙の秩序が働いている」ことを身をもって自覚することで、私たちは何物にも左右されない、愛と感謝に輝きあふれた世界に飛び立てます。

そのすばらしい世界で、あなたはありのままの自分を受け入れられるようになります。同時にありのままの自分を認め、受け入れてくれる、運命の人も現れます。

ディマティーニ・メソッド®は、そんな宇宙の秩序に祝福された世界へあなたを導いてくれる「英知とインスピレーションの案内人」なのです。

ディマティーニ・メソッド®の開発者であるDr.ジョン・F・ディマティーニの前半生は、通常の感覚で見れば、悲惨としか言いようのないものでした。

7歳のときに学習障害が判明。教師に負の烙印を押され、失意の中でホームレスにまで落ちた彼は、あるとき一枚のチラシを目にします。

チラシはアメリカにおける健康啓蒙運動の父、ポール・C・ブラッグの講演会の案内でした。

「そこへ行きなさい」

心の声にそう促されたDr.ディマティーニは講演会に行き、ブラッグのメッセージに深い感銘を覚え、学びたい。そして世界中を飛び回り、人々を助け、導く教師になりたい」という強い思いが湧き上がり、改めて勉強を開始しました。

やがて、カイロプラクティックのドクターとしてキャリアをスタートし、「人生と健康に関する普遍的原則」を探求する過程で行動心理学、量子物理学、数学、哲学、形而上学、天文学、生理学など、200以上の学問分野を学び続けました。

その間、何人ものヒーラーやメン

ターとの運命的な出会いの中で「グレート・ディスカバリー(大いなる発見)」に遭遇。自らほんとうの自分自身の創造、そして人生の変革を実現してきました。現在は世界中を精力的に飛び回り、年間400回以上の講演をこなしています。読破した本は2万9000冊に及び、自ら40冊以上の著書を刊行しています。

さらに数千億円にのぼる資産を築き、世界各地に11件の豪邸を所有。今や自他共に認めるワールドクラスのミリオネアです。

ディマティーニ・メソッド®は、開発者であるDr.ディマティーニ自身が、その有効性の大きいなる体現者でもあるのです。

リウマチの痛みが ピタリと消えた

実は、私自身も博士と同じような経験をしています。

私は20代後半に重い関節リウマチにかかり、間もなく肢体不自由の障害者と認定されました。

片時も鎮痛剤を手放せない日々。それでも指関節の変形は着実に進行し、ペットボトルのふたさえ自力では開けられなくなりました。

数少ない理解者と思っていた恋人も去っていきました。

防腐剤・香料 無添加化粧品

天使の美肌水

肌がスベスベ、しっとり。
大好評の全身化粧品

カサカサ肌の方や敏感肌の方、
赤ちゃんからおばあちゃんまで



- さっぱりタイプ/しっとりタイプ
レギュラーサイズ・310ml……714円
1ケース6本入……4,284円
- 超しっとりタイプ(ヒアルロン酸)
レギュラーサイズ・310ml……798円
1ケース6本入……4,788円
※表示価格は税込価格です。



ヒアルロン酸
天使の美肌
クリーム

容量:80g 価格:924円(税込)

商品のお問い合わせは全国の壮快生活まで

壮快生活 神田本店(薬局)

☎03-3252-8677

札幌店 011-222-1301 名古屋店 052-563-8611
池袋店 03-3988-2321 大阪駅前店 06-6346-0481
町田店 0427-26-1031 神戸店 078-392-4521
横浜店 045-252-6761 福岡店 092-711-9451
千葉店 043-247-0081

大明化学工業株式会社

長野県上伊那郡南箕輪村3685-2

☎0120-666-843

電話受付/平日9:00~18:00 土9:00~13:00 日・祝日休み

ホームページ <http://www.tensi.jp/>

ディマティーニ・メソッド®の解説

ディマティーニ・メソッド®は、Dr. ディマティーニが開発した人間の知覚と感情のバランスを保つ科学的な手法です。メソッドは、世界中の心理学者や精神科医、ソーシャルワーカー、教育関係者、コンサルタント、健康の専門家の多くが使用しています。ディマティーニ・メソッド®は生きる力を与え、人生を啓蒙する1,000通りもの使い方ができます。それは精神のストレスを解消し、葛藤を治め、人生に新しい視点、パラダイムをもたらします。

体験者の喜びの声

- 「私は愛される価値のある人間だ」と心から信じられるようになり、自分に自信がついてきました。
- ネガティブに捉えていたことは、私が勝手に決めつけていたことで、父親はいつも深い愛で見守っていてくれることに気がつきました。
- 離婚調停中ですが、離婚することに多少ネガティブな印象があったのですが、それをすることによって相手も自分も幸せになれるんだとわかり、迷わず離婚を選択することができるようになりました。
- 上司に感じていたわだかまり、不信感がなくなりました。
- 自分自身の明確な人生の目的を理解し、それにきちんと取り組む強い意思を感じています。
- 心から嫌だった出来事が、感謝の対象になりました。



つひとつのワークをクリアしていく中で、あなたは自分を苦しめていた影に感謝できるようになるでしょう。すると、自然にハートが大きく開かれ、心を癒すさ

まざまな変化が起きてきます。そして、さらに偉大なブレイクスルー(現状突破)の瞬間が訪れます。実際にメソッドをクリアしたかたちはそのときの感動、喜びをさまざまな言葉で表現されています。一部を左上の囲みで紹介しました。

私はもうなんの希望も持たず、このまま人生が終わるのを待つばかりと覚悟していました。それが幸運にもDr.ディマティーニから直接メソッドのセッションを受けることで一変したのです。その過程を詳しくお話しする余裕がないのが残念ですが、1つだけたいせつなことを言えば、セッション

が終わった後、私はありのままの自分を心から受け入れ、そして愛せるようになっていました。不思議なことに、翌日からリウマチの痛みもピタッと消えたのです。この体験を機に、深く暗い影の中にうずくまっていた私の人生は、一気に輝く光の中へ飛び出したのです。疎遠になっていた親とも和解し、

友だちも増えました。すばらしい出会いを与えられて、結婚することもできました。そして、この喜びと感謝を多くの人と分かちあいたいと思い、自らディマティーニ・メソッド®のファシリテーター(案内役)を目指すことにしたのです。

ディマティーニ・メソッド®の1つひとつのワークをクリアしていく中で、あなたは自分を苦しめていた影に感謝できるようになるでしょう。すると、自然にハートが大きく開かれ、心を癒すさ

最悪の出来事こそ幸せへのパスポート！ 現状を一瞬で打ち破る感謝法を紹介

トレインド・ディマティーニ・メソッド・ファシリテーター
飛田貴生

ワークをやる際に留意すること

※嫌な感情が湧くこともあるかもしれませんが、できるだけ正直な気持ちで取り組んでください。ワークをクリアした後は、必ず「やってよかった」と思います。
※メソッドは時間がかかってもいいので、最後に完了するまで行ってください。途中で休憩を挟んでもかまいません。

ディマティーニ・メソッド®は全部で14項目のエクササイズから成り立ち、このすべてのプロセスを行わなければ本来の結果は得られません。ここでは「人への愛と感謝の気持ち」に気づくための5つのエクササイズのみをご紹介します。これを行うだけでも、すごい効果に気づいていただけるでしょう。

ワークの流れや方法をわかりやすくするため、「ユキコさん」という仮想体験者がセッションに取り組んでいる様子をレポートします。ページの右半分に書かれた「レポート」でワークの流れをつかみながら、左側の「ワークの進め方」に従って、あなたも取り組んでみてください。用意するのは、鉛筆とノートだけ。では、さっそく始めましょう。

exercise 1 「ワークの対象を特定する」

ワークの進め方

STEP ①

嫌いな人を思いつくかぎり
リストアップしてください。

“嫌いな人”がなかなか思い浮かばない人は、次のように質問の角度を変えて考えてみましょう。

- ◎この人にそっくりだと
言われたら嫌な人は？
- ◎いま隣に座られたら不快に
なったり、居心地が悪くなる人は？
- ◎家や職場、コミュニティで、
できるだけかかわらないように
避けている人は？

対象となる人は意外なところにいることも多いものです。あせらず、じっくり考えてください。

STEP ②

リストアップした中から、
最も嫌いな人(特に強いネガティブな感情を
持っている人)を1人選んでください。

ネガティブな感情を持ったときの記憶を1人ひとり、じっくりたどってみてください。すると、当時の嫌な気持ちが少しずつよみがえってきます。その度合いを比較してみてください……。

ユキコさんの場合、いちばん嫌な思いにさせられたのは「母親」でした。



このワークを行うことで、もしかしたら嫌な気持ちになるかもしれませんが、今はそれで大丈夫です。この後のワークを完了させることで、その気持ちは解消します。

【exercise 1の目的】

まず、ディマティーニ・メソッド®を行う対象者を選びます。対象となる人は、あなたが人生で最もネガティブな感情を持っている人、要するに嫌いな人です。これはメソッドを成功させるうえで非常にたいせつな作業ですから、じっくり考えて1人だけ選びましょう。

ユキコさんのレポート

ユキコさんは、嫌いな人を書き出してくださいと言われても、嫌いな人が思い浮かびませんでした。

ファシリテーターは、そんなユキコさんに次のように質問をしました。

「もし、この人にそっくりだと言われたら嫌なのは誰ですか？」

「もし、今、この部屋に入ってきてあなたの隣に座るとしたら、すごく不快になったり、居心地が悪かったりして、動揺してしまうのは誰ですか？」

「あなたの人生の中で、家族で、あるいは職場やコミュニティで、その人とかかわらないように避けているのは誰ですか？」

“嫌いな人”という言葉にピンとこなかったユキコさんも、この質問には何人か思い当たる人がいました。

ユキコさんは、実家に帰ったとき、できるだけお母さんと2人きりにならないように避けていることを思い出しました。

そして、職場の人や、取引先の人、お客さん、お母さん仲間の中に、苦手でかわるのを避けている人が何人もいることに気がつきました。

実はユキコさんには、「人を嫌ってはいけない」「人のことを悪く言うてはいけない」という強い思い込みがありました。

だから、なるべく人を嫌わないように生きていたのです。

なにか傷つくようなことがあっても、ネガティブな感情を感じた瞬間に、それにフタをするクセを持っていました。

ですから“嫌いな人”という言葉にはピンとこなかっただけなのです。

そして、ユキコさんは、「お母さん」「上司の水野さん」「取引先の田中さん」「お客さんの安藤さん」「お母さん仲間の森永さん」の5人の名前を書き出しました。

そして、1人ひとりのことを思い出しながら、誰にいちばんネガティブな感情を持っているかを感じてみました。

それは「お母さん」でした。

そして、ユキコさんは、お母さんに対してディマティーニ・メソッド®をすることにしました。



