「ゆるせない！」がスッキリなくなる方法



Tatsuya Kurahashi
倉橋竜哉

7万人の人生が変わった呼吸法で

イライラ・モヤモヤ・トラウマにさよなら！

相手も自分も「ゆるす」と人生がみるみる好転する！

体調回復 恋愛運・業績・コミュ力がアップ

かんき出版

進路を妨害した教授をずっとうらんでいる



何年も何十年も恨み続けている人はいませんか？

何年も何十年も恨み続けている人がいるあなた。いくら恨み続けたとしても、おそらく相手には全く実害がないどころか、あなたのことを思い出すこともないでしょう。

それなのに、「恨むこと」はあなたの大切な時間を奪い、ときには体調不良の原因になることも。まさに「百害あって一利なし」です。

後悔は「過去のことを悔いること」を言いますが、実は「現在の不満」が過去に投影されていることがほとんどです。今がハッピーならば過去のことを気にするはずはありません。

誰かを恨み続けている方は、きっと、「自分が今、こんな目に遭っているのはアイツのせいだ」と思っているはずです。過ぎたことを考え続けるのではなく、今と未来をよくするために一歩踏み出してみませんか？

過干渉で厳しかった母のことが忘れられない



考えたくもない人のことが何度も頭をよぎっていませんか？

もうその相手は目の前にいないのに、説教や嫌がらせをされたことを思い返して頭の中で相手に仕返しをする「妄想バトル」や、自分が被害者のまま自己憐憫に浸る「悲劇のヒロイン劇」を繰り広げたことはないでしょうか。

「そんなこと、考えたくもない！」と思っても何度も頭に浮かんでしまうのは、一種の中毒症状だからです。麻薬中毒と一緒で、それを思い返すたびに脳が「気持ちいい」と感じてしまうので、何度も繰り返してしまうのです。

しかし、たとえ長年にわたって染み付いてしまった中毒症状であっても、あなたが本気で望めば脱することができます。

考えたくもない相手に使っていた頭の時間を、前向きで楽しいことを考えるために使えるようになるでしょう。

優秀な年下の同僚に嫉妬してしまう



「本当はこうあるべきなのに！」と考えてしまうことはありませんか？

年功序列と言われている日本企業でも、徐々に実力主義が浸透し、年齢にかかわらず力量次第で昇格・降格されるようになってきました。「年下の上司」「後輩が自分を超えて出世する」なんてことも当たり前の光景になりつつあります。

それでも、年下の同僚が自分の上司になることに抵抗を感じたり、そのような地位に甘んじている自分を受け入れられないと感じることはあると思います。

そう感じてしまう原因は、「年上だから優秀でなくてはいけない」という固定観念があるから。

大切なのは、「○○であるべき」という執着を手放すことです。

そうすれば、自分よりも実力がある人に出会ったときも、その実力にあやかって自分を磨いて高めることができます。

歳をとり老化が進む自分を受け入れられない



ありのままの自分を受け入れられずモヤモヤしていませんか？

「見た目が老けていくこと」や「今までできていたことができなくなること」に対してイライラしたり、悲しくなってしまった経験はないでしょうか。

増えていくシミやシワ、代謝が落ちて痩せづらくなった体、すぐに疲れてしまい踏ん張りが利かなくなった足腰、物忘れが増えてきた頭……。運動を増やしたり、食事に気をつけることで多少は衰えを遅らせることはできても、止めることはできません。

それを頭ではわかっているはずなのに、イライラしたり悲しく感じてしまうのは、若さへの「執着」、そして老いへの「恐怖」が原因です。

老いは誰にも避けられません。けれども、「私は年々カッコ悪くなっている」と死ぬまで自分を責め続けるのか、執着と恐怖を捨てて楽しく穏やかに歳を重ねるかは、自分で選ぶことができます。

はじめに

そのイライラ・モヤモヤ、「ゆるせない」せいかもしれません

ちょっとしたことでイライラしたり、腹をたててしまったり。

小さな失敗をずっと後悔し続けたり、考えたくないと思っても思い浮かんできてしまう憎たらしい人のことをずっと考えていたり。

この本を手に取ったということは、あなたはそんな負の感情に縛られて、日々苦しい思いをしているのではないでしょうか。

その負の感情は、もしかすると「ゆるせない」という気持ちが元になっているかもしれません。

私にひどい仕打ちをしてきたあの人がゆるせない。
自分が情けなくてゆるせない。
こんなことで悩み続ける自分もゆるせない……。
ゆるせばラクになれるとわかっているのに、どうして憎たらしい人のことばかり考え続けてしまったり、かさぶたを剥がすように自分のダメなところばかり責め続けたりするのでしょうか。
「ゆるせない」のには、理由があります。
そしてその理由を理解して、手放す準備ができれば、あなたが思っているよりも簡単に「ゆるせない」を「ゆるし」に変えることができます。

「ゆるし」と「呼吸法」の密接な関係

申し遅れました、日本マイブレス協会の倉橋竜哉と申します。私は普段、マイブレス式呼吸法の指導を行っています。
呼吸法とは、息を吐いたり吸ったりすることを意図的にコントロールすることに

よって、心身のコンディションを整える方法です。近年は「ブレスプレゼントクラス〈ゆるしの章〉」という、ゆるしに特化したクラスも開催しています。

なぜ「呼吸」と「ゆるし」が関係あるのか、疑問に思われる方もいるでしょう。

私がゆるしのクラスを開催するきっかけとなったのは、呼吸法を学びに来られる受講生のみなさんの「顔つき」の変化でした。

マイブレス式呼吸法を学び始めて数週間から数カ月たつと、多くの方は「顔つき」が変わっていきます。

新陳代謝が活発になって肌つやが良くなるのはもちろんのこと、口元や鼻の形、目つきまで変化する人もいます。

呼吸器官である口や鼻の形が変わるのは理解できるのですが、目つきまで変わる方がいるのは、私としても驚きでした。

目尻がつり上がりいつも怒っているような目つきだったのが、目尻が下がり優しい印象になったり、ボクサーのファイティングポーズのように黒目が上がり「メンチを切る」怖い目つきが、黒目が下がって穏やかな印象になったりするのです。

不思議に思い、実際に目つきまで変わった当人に話を聞いてみると、

「マイブレス式呼吸法を毎日やっていたら、今までゆるせなかったことが、ゆるせるようになりました」

と言うではありませんか。

アメリカのリンカーン元大統領も、「40歳を過ぎたら自分の顔に責任を持ちなさい」という言葉を残しています。

その人の生き方や考え方が顔に表れるという意味の言葉ですが、40歳にならない若い人でも、負の感情が目つきや顔つきに出てしまっている方はたくさんいます。

どんな美容法や化粧でも、それを隠すことはできません。

私は受講生のみなさんの目つきの変化を目の当たりにし、「呼吸法」と「ゆるし」の関係性を探究するようになりました。

たとえば呼吸法は、仏教の禅の修行でも取り入れられています。
禅とは何かを一言で言えば、「執着を手放すための鍛錬」です。
そして人間が執着することの一つが、「ゆるせない」という気持ちです。
つまり呼吸法を使うことで、「ゆるせない」という執着の気持ちを手放すことができるのです。

「ゆるし」の意味を知っていますか？

「ゆるす」と一口に言っても、多くの意味があるのをご存じでしょうか。あまり使われないものも多いですが、「ゆるす」にはいくつかの漢字表記があります。

「許す」…「ゆるす」と言えばこの漢字でまとめられることが多いでしょう。本来は「望みを聞き入れる」「警戒を緩める」ことを表します。「〇〇をしていいですよ」とお墨付きを与えることを「許可する」、打ち解けることを「気を許す」と言います。

「赦す」「釈す」…刑罰や納税などの義務を免じることです。国の刑罰を減じることを「恩赦」と言ったり、刑期が終わって解放されることを「釈放」と言ったりします。

「恕す」…寛大に扱うことです。「失礼をお恕しください」「ここまでなら恕します」というニュアンスで使われます。

「宥す」…大目に見て罪を減じることです。「過ちを宥す」というのは、本来この漢字が当てはまります。

「聴す」…身分の高い人が目下の人に対して「ここまではやってよし」と許可を与えたり、師匠が弟子に対して奥義を伝授するときなどに使われます。真紅の濃い赤色を着物や化粧に使うことが貴族にしかゆるされなかった時代、庶民でも使ってよいと言われていた薄い赤色は、今でも「聴し色」と呼ばれています。ちょうど、本書で使われているような色です。

大まかな説明ですので厳密な意味については「恕して」いただきたいのですが、共通しているのが「厳しく締め付けることを、ゆるめてあげる」というニュアンスです。

「ゆるす」は「ゆるめる」という言葉に近いイメージですね。

多くの意味を含んだ言葉ですので、本書ではあえてひらがなで「ゆるす」と書き表していきます。

ゆるしの定義とは「執着を手放すこと」

本書でお伝えする「ゆるし」を一言で表すと、「執着を手放すこと」。

「こうあらねばならない」とか「私が正しい、相手が悪い」という心の中でぎゅっと掴み続けている執着心を、握りしめている手を緩めて手放すことです。

ただし、次のような行為は本書でお伝えする「ゆるし」ではありません。

・自分や他人を甘やかすこと
・責任や義務を放棄しても良いとすること

・反社会的な行為を容認すること
・被害や損害があっても黙って受け入れること

私がブログなどで「ゆるし」をテーマに記事を書くと、「獄中にいる凶悪犯でもゆるして釈放しろと言うのか！」という怒気を含んだメッセージをいただくことがありますが、刑罰を免じることと私がお伝えしている「ゆるし（執着を手放すこと）」は別の話です。

ゆるしは人生を変える力になる

ゆるしとは「誰かのため」に行うのではなく「自分のため」に行います。たとえ頭の中で「あいつが悪い、あいつが悪い」と誰かを非難していたとしても、結果的に心と体の健康を損なうのは自分です。

ゆるさないのは自らの首を締め続けているのと同じなのです。

他の誰かのためではなく、自分自身を守りいたわり続けるために「ゆるし」を選べ

るようになろうというのが本書のテーマです。

「ゆるし」は心の中の変化ですが、ゆるして得られるものは心のラクさだけではありません。

冒頭でお伝えした通り、まず見た目が変わります。

今までゆるせないことばかりを頭の中でグルグルと考えていた人は、前向きなアイデアがどんどん浮かんでくるようになるでしょう。

仕事でもプライベートでも良き縁やツキに恵まれることが増えますし、自ずと収入やお金の使い方も変わることでしょう。

夢や目標もより叶えやすくなります。

ゆるす技術を身につければ、あなたの人生は劇的に変わります。

あなたの人生を変えるのはあなた自身ですが、本書はその手助けができるはずです。どうぞ一息ついて、焦らずにゆっくりと読み進めてみてください。

Contents

「ゆるせない！」がスッキリなくなる方法　もくじ

イントロダクション　2

はじめに　10

第1章　「ゆるす」か「ゆるさない」かは自分で決められる

あなたの「ゆるせない診断」をしてみよう！　28

ひみつ1　「ゆるさない」ことはあっても、「ゆるせない」ことはない　36

ゆるしの選択権はあなたにある／今すぐに「ゆるす」を選ぼう

ひみつ2　「ゆるさない」は恐怖と執着の心にあり　39

「ゆるさない」の根底にあるもの／「恐怖」は怯え、「執着」は失いたくない気持ち／ゆるすとは恐怖と執着を手放すこと

ひみつ 3
「ゆるさない」は快感である 43
「ゆるさない中毒」になっていませんか？／「ゆるさない」が中毒になる脳のメカニズム／「ゆるさない」は体を傷つける

ひみつ 4
「甘やかし」はゆるしではない 47
「ゆるし」は権利を放棄することではない／自分をゆるすとは、「目的の向き」を変えること

ひみつ 5
「ゆるさない」はカラダの汚れと同じ 51
一度でゆるせなくても大丈夫／心も体もこまめにキレイにすることが大切／ゆるしのコツは「初期消火」

ひみつ 6
「ゆるせない自分」をまずゆるしなさい 55
1つの出来事なのに2つの「ゆるさない人」／まずは自分をゆるしてみよう／ゆるさない相手がいてもかまわないけれど……

ひみつ 7
「ゆるし」は人生を豊かにする肥やしとなる 59
ゆるしは「ゴール」？　それとも「スタート」？／ゆるしたあとの世界をイメージしてみよう

第2章

「ゆるさない」をスッキリ手放す3つの呼吸法

呼吸法が「ゆるし」に効くワケ 64

心の状態は「呼吸」でコントロールできる／ゆるしに通じる「禅の心」／ゆるしで見た目年齢が若返る

呼吸法 1

「ゆるめる呼吸」
――ゆるすためには、まず心と体をゆるめよう 69

ゆるめなければ、ゆるせない／「ため息」は「ゆるせない」が溜まっているサイン／前向きなため息「ゆるめる呼吸」のやり方／「ゆるめる呼吸」は緊張感と不安感を受け流す／失敗したことを責める前に「ゆるめる呼吸」／「ゆるし」のウォーミングアップに使おう

呼吸法 2

「鎮める呼吸」
――怒りやイライラは呼吸で受け流そう！ 81

怒りのスイッチ、半分入っていませんか？／「腹を立てること」ができない10代、20代／感情に体の動きを支配されてしまう「情動」／怒りやイライラを受け流す「鎮める呼吸」のやり方／ゆるせない中毒になる前に「初期消火」する

呼吸法 3

「ゆるしの呼吸」
――ゆるさないことを自分の糧にしてしまおう！ 95

何年も、何十年もずっと「ゆるせない人」がいるあなたへ／タイムマシン願望がある「自分をゆるさない」あなたへ／「ゆるしの呼吸」のやり方／口先だけでも大丈夫「ゆるしの宣言」／ゆるさない出来事をイメージして、深く呼吸する／ゆるさない出来事の印象を操作する／「ゆるさないこと」はパクっと食べてしまおう／「ゆるさない」を「ごちそう」に変えてしまおう／ゆるしからのプレゼントを受け取ろう

第3章 ゆるすとスーッと楽になる

ゆるしから贈られる8つのプレゼント 112

「ゆるし」の向こう側には、たくさんの宝物が！

プレゼント 1

心だけでなく体の不調が改善する 114

「ゆるさない」が生み出す心身の症状／「ゆるさない」が胃腸にダメージを与える／「ゆるさない中毒」は、自律神経失調症を生み出す／ガンの進行を早める原因にも？

プレゼント 2

顔つきが良くなり、周りから愛されるようになる 119

性格は顔に表れ、顔が変われば性格も変わる／愛情が溢れる魅力的な口元に／ボリュームのある鼻立ちで貯蓄や財産もアップ／目は心の窓であり、口ほどに物を言う／見た目のコンプレックスをゆるしてあげよう

プレゼント 3

親子、夫婦など身近な人との関係が良好になる 126

「ゆるさない」は連鎖する／自分から先にゆるして損をすることはない／「ゆるし」の連鎖を生み出すのはあなた

プレゼント 4

恋愛や婚活がうまくいく 131

なぜ私の周りには女性が多いのか／「もっと可愛い男になれ！」／ゆるすと人は可愛くなり、そして愛される存在に

プレゼント5
経営者、管理職のマネジメント力アップ 137
ビジネスはリーダーの器以上に大きくならない／「ゆるさない」が生み出すトラブルの連鎖／ゆるしがなければ「感謝」も「ありがとう」も生まれない

プレゼント6
直感力や発想力を日常で活かせるようになる 143
「思い通りの人生」を生きられない理由とは／「自分らしく生きる」ために必要な、たった1つのこと／「一流」と「超一流」の違いとは

プレゼント7
時代の流れに柔軟に対応できる 149
組織や社会から弾かれてしまう「ゆるせない人」／恐怖感と執着心が生み出す「新しいやり方をゆるせない」／若さとは「変化をゆるす力」のこと

プレゼント8
アタマの時間を有意義に使える 154
「ゆるせない」に人生を奪われていないか／人によって格差が生まれるわけ／自分のために「頭の時間」を遣おう

第4章 「ゆるせない！」が「ゆるし」になった人たち

事例1 **仕事ができない自分がゆるせない** 160
幼少期に「条件付き」で愛されると、自分をゆるせなくなる／呼吸法で不安を「ゆるめる」と「ゆるせる」／「ゆるさない」の連鎖は断ち切ろう

事例2 **同僚にいちいちいらだつ自分がゆるせない** 164
妄想劇が「注意したい欲求」のはけ口に……／自覚＆怒りの初期消火で妄想劇を撃退／相手のための指摘もできるようになる

事例3 **夫の死後、ひとりだけで楽しむ自分をゆるせない** 168
愛する人の死が「自分をゆるさない」の原因に／「ゆるさない」という感情を受け入れる／自分をゆるすと手に入る「宝物」

事例4
反抗期で暴言を吐く自分の娘がゆるせない 172
大切にしてきたものほど否定されると「ゆるさない」／すぐにゆるせなくても焦らないでOK／執着を手放して初めて見えた娘の気持ち

事例5
病気の治療に協力してくれない夫がゆるせない 176
価値観のズレから生まれた「ゆるさない」／ゆるしの呼吸で自分の「執着」を手放す／執着を手放して、初めて言われたいたわりの言葉

事例6
教師なのに子どものことがゆるせない 180
誰だって腹は立つし恨みの感情も持つ／堪らえようとするほどに心は硬くなり、ゆるせなくなる／先に自分からゆるすと、相手もゆるせるようになる

おわりに 184

参考文献 191

●装丁　根本佐知子（栃図案室）
●イラスト　なかきはらあきこ
●本文デザイン　二ノ宮匡（ニクスインク）
●DTP　ニッタプリントサービス

おわりに　人生のちゃぶ台返しはもうやめよう

本書の執筆中に、法務省からの依頼で東京拘置所と少年院で受刑者に対して呼吸法の講話をする機会がありました。改めて言うまでもありませんが、受刑者とは犯した罪を償うために収容されている人たちです。

受刑者本人や担当官から話を聞くなかで私が感じたのが、「彼らもまた、『ゆるさない』を抱えていた人だったのだろうな」ということでした。

被害者の方々が「こんな目に遭わせた人をゆるさない」と思うのは当たり前のことでしょう。

しかし受刑者が罪を犯してしまった背景にも「ゆるさない」があるのです。

無関心あるいは過干渉な親がゆるせない、規則と点数で縛り付ける学校がゆるせな

い、理不尽な要求をする社会がゆるせない、不甲斐のない自分がゆるせない……。

そんな「ゆるさない」が積み重なって自制心が折れてしまうと、「もうどうにでもなれ」と自暴自棄になり、やってはいけないとわかっているのに人から何かを奪ったり、違法な薬物に手を染めてしまったりするのです。

拘置所と少年院の講話では、本書に掲載されている「ゆるめる呼吸」と「鎮める呼吸」を伝えました。

少年院での講話後、参加した子どもたちから感想文が送られてきましたので、いくつかご紹介します。

「ゆるめる呼吸をやって、こんな身近にリラックスできる方法があるなんてビックリしました。落ち込んだときやイライラしたときはまず呼吸を意識するようにします」

「僕は怒ってしまうと自分が抑えられなくなり、手も出してしまうことがあったの

で、そういうときには、鎮める呼吸をして自分をコントロールしていきます」

「こういった呼吸法があることを家族は知らないと思うので、僕から家族に教えてあげたいと思いました」

彼らが呼吸法とゆるしを通じて自分自身をより良くコントロールできるようになることを祈ります。そして彼らの更生と再犯防止につながれば幸いです。

犯罪とまではいかないけれど、私たちも「ゆるさない」が積み重なって心が折れてしまい、「もうどうにでもなれ」と自制心を放棄してしまうことはないでしょうか。

暴飲暴食、お金の散財、生活リズムの乱れ、煩わしい人間関係からの逃避……。

せっかく頑張って続けてきたもの、築き上げてきたものを、まるでちゃぶ台をひっ

くり返すように衝動的にリセットしてしまい、自己嫌悪に陥ったことはありませんか。あるいはそれを繰り返したりしていないでしょうか。

「ゆるさない」を「ゆるし」に変えられるようになると、心の器に余裕ができて、どうにでもなれとちゃぶ台返しをしてしまうことが少なくなることでしょう。

話は少し大きくなりますが、今もこの世界の何処かで戦争が続いています。平和で安全な国に暮らす私たちからすると、どうして普通の人が兵士となって殺し合うようになってしまうのだろうと、不思議に思うかもしれません。

実はそこにも「ゆるさない」が関わっています。

国や民族の指導者が、新聞やテレビを通じて一般大衆の「ゆるさない」感情に火をつけて煽ることで、ごく普通の青年やおじさんが人を殺せるようになってしまうのです。これをプロパガンダと言います。

「ゆるさない」は、外部からでも簡単に火をつけられやすく、そして人を殺してしまうほど強力なエネルギーになります。

一方で「ゆるし」は、自分でもなかなか火をつけづらく、ちょっとしたことでその

火が消えてしまうこともあるでしょう。

本書を通じて世界平和を実現したい……。なんて言ったら大袈裟に聞こえるかもしれませんが、少なくとも本書を読んでくれたあなたの心の平和のお役に立ちたいと本気で考えて、この本を執筆しました。

そして「ゆるす技術」を手に入れた人が増えて、社会が、世界が今以上に穏やかで平和になってほしいと、心の底から願っています。

本書でも繰り返しお伝えしましたが「ゆるし」はゴールではなくスタートです。

ゆるせたからスッキリして終わり……ではなく、ゆるすことによってあなたの人生に多くのご褒美が贈られて、新しい人生が幕を開けることでしょう。

まだ「ゆるさない」が心のどこかに残っているとしたら、一日も早く手放して、ご褒美を受け取ってください。

今すぐゆるしの一歩を踏み出しましょう。

本書を執筆するにあたり、多くの方にお世話になりました。

まず、呼吸法の講座「ブレスプレゼントクラス〈ゆるしの章〉」を受講されたみなさん。みなさんのゆるしの実践がなければこの本は生まれませんでした。

そして共に呼吸法の指導をしている全国の講師仲間「ブレスプレゼンター」のみなさん。叱咤激励をいただいたお陰で本書を最後まで書き通すことができました。

これをお読みのあなたの近くでもブレスプレゼンターによる呼吸法のクラスが開催されていますので、呼吸法にご興味を持たれましたら、ぜひホームページをチェックしてみてください。

第3章でお伝えした「顔つきが良くなり、周りから愛されるようになる」では嘉祥流観相学会の横井成啄先生、岡井浄幸先生に顔つきとその人の考え方や生き方の関係性についてわかりやすくご指導いただきました。

本書を世に出す機会をいただいたかんき出版のみなさま、とくに執筆の伴走をしてくれた編集部の鎌田菜央美さんには、本書構成の提案と丁寧で粘り強いブラッシュアップをしていただきました。

イラストレーターのなかきはらあきこさんには、思わず私もぷぷぷっと笑ってしまうユーモアあふれるマンガや挿絵を提供していただきました。

執筆中の私を支えてくれた日本マイブレス協会スタッフや関係者のみなさん、そして倉橋家のみんなには、いつものことながら頭が上がりません。

人生を振り返ると、たくさん失敗して、たくさん迷惑をかけて、そしてたくさんゆるされてきました。

本書を通じて少しでも「ゆるしの恩返し」ができれば幸いです。

息（いき）を通じて、イキイキとした人生が送れますように。

２０１８年２月　日本マイブレス協会　代表理事　倉橋竜哉

【参考文献】

『アーミッシュの赦し―なぜ彼らはすぐに犯人とその家族を赦したのか』（亜紀書房）ドナルド・B・クレイビル、スティーブン・M・ノルト、デヴィッド・L・ウィーバー-サーカー著、青木玲訳
『「あの人のせいで…」をやめると人生はすべてうまくいく!』（ダイヤモンド社）フレッド・ラスキン著、坂本貢一訳
『生かされて。』（PHP研究所）イマキュレー・イリバギザ、スティーヴ・アーウィン著、堤江実訳
『運をつかむ顔に今すぐ変えませんか』（KKロングセラーズ）藤木相元著
『怒らないこと―役立つ初期仏教法話1』（サンガ）アルボムッレ・スマナサーラ著
『呼吸による癒し―実践ヴィパッサナー瞑想』（春秋社）ラリー・ローゼンバーグ著、井上ウィマラ訳
『呼吸の事典』（朝倉書店）有田秀穂著
『人生を癒すゆるしのワーク』（太陽出版）コリン・C・ティッピング著、菅野禮子訳、ジェームズ・ハートランド監修
『そして生かされた僕にできた、たった1つのこと』（ダイヤモンド社）ダン・カロ、スティーヴ・アーウィン著、奥野節子訳
『どうせ死ぬのになぜ生きるのか』（PHP研究所）名越康文著
『ゆるすということ』（サンマーク出版）ジェラルド・G・ジャンポルスキー著、大内博訳
『ゆるしの選択―怒りから解放されるために』（河出書房新社）ロバート・D・エンライト著、水野修次郎監訳
『ゆるしのメッセージ』（かんき出版）くらなりひろし著

特別プレゼント動画

「ツキを手に入れる呼吸法」

最近なぜか良くないことばかりが続く・・・
そんなことはありませんか？

「ツイていないとき」はツイていないことが連鎖しがちです。

なぜ連鎖するのかというと、ツイていないことがあると、
気持ちが落ち込んで視野が狭くなってしまい、
今までだったら回避できていたことに足をとられやすくなって
しまうからです。

なのでツマラナイことで失敗を繰り返したり、
人の心を不用意に傷つけたり、
トラブルに巻き込まれてしまいがちになります。

さらにせっかく目の前にある素晴らしいチャンスが見えずに、
取り逃がしてしまうこともあるでしょう。

「ツキの呼吸」は、狭くなった視野を広くすることで、
不運の連鎖を断ち切って、チャンスやご縁を呼び込む
呼吸法です。

プレゼント動画では、ツキの呼吸をより効果的に活用するための
「思考の三原則」もお伝えします。

ぜひご覧になって下さい。

※本プレゼントは、本屋さんあるいはオンライン書店で
購入された方が対象となります。

また予告無く終了する場合がございます。
どうぞお早めにご応募下さい。

（応募方法は次のページをご覧ください。）

応募方法

応募先：book★mybreath.jp （★を半角の@に変えてください）
「特別プレゼント応募係」宛て

購入時のレシートや納品書を撮影して、
写真を添付ファイルでお送り下さい。

もしよろしければ本書の感想なども添えていただけますと
幸いです。
（感想は無くても大丈夫です。）

内容を確認の上、折り返し「特別プレゼント動画」の
シークレットＵＲＬを送ります。

みなさんのご応募をお待ちしております。

同様のご案内をホームページにも掲載しております。
http://www.mybreath.jp/book003

「ゆるせない！」がスッキリなくなる方法



Tatsuya Kurahashi
倉橋竜哉

7万人の人生が変わった呼吸法で

イライラ・モヤモヤ・トラウマにさよなら！

相手も自分も「ゆるす」と人生がみるみる好転する！

体調回復 恋愛運・業績・コミュ力がアップ

かんき出版