

人生の輝きは暗示の奥に潜んでいる

# 心の鎖の外しかた



暗示の解消で  
より私らしく生きる

ソウルインタビュー式  
ライフサイクル



DL特典  
**体験  
セッション**  
つき

私のプライド守ってくれたもの。  
それはトイレットペーパーでした。



困難を乗り越え、  
幸せな人生を歩めているのは

暗示から解放され  
無意識を活用できる  
このサイクルがあったから

親の離婚  
最愛の人の死  
自身の離婚  
年収の3倍以上の借金  
一人で受ける余命宣告  
親友の自死  
3回の帯状疱疹  
過呼吸搬送  
検査で見つかった自身の  
癌で断念した母の生体肝移植  
ストレスからくる肋間神経痛  
パニック症状  
内縁での子育てと別れ  
両親の裏切り

想いがライフワークに変わる

ソウルインタビュー

島田 留美

Rumi Hatada

# はじめに

本書を手にとっていただき、ありがとうございます！  
突然ですが、

一歩踏み出そうとしても続かないのは  
**私の意志(意思)が弱いから**

でしょうか。  
答えはNOです。

実は、あなたを苦しめないために【続かない暗示】を  
無意識が創り出し、そうさせているんです。

あなたの意思ではどうにもならない“無意識の世界”で  
練り広げられている現象に、、、

自分を責めていませんか？  
無理して動いていませんか？  
自分で自分を苦しめていませんか？

本書では自分の想いに素直に。そして心軽やかに動けるように  
なった私の実話と、それを実現できたLifeサイクルについて  
書かせていただきました。

今の生きかたに何か違和感がある… そう思っている方が  
そこから抜け出せるキッカケになれば幸いです。

～本当の想いに触れると動かすにはいられない！  
想いがライフワークに変わる～


ソウルインタビュー はただ るみ



# いま、苦しんでいませんか？



コレだ！というものを見つけたはずなのに  
いつの間にか行動が止まってしまう…



行動してるうちに  
だんだんと自信がなくなる…



目の前のやるべきこと・悩みに  
追われ、本来やりたい事ができない…

## そろそろ本当の自分を解放したい…

### どこかでそう感じていませんか？

そんなあなたを、私はサポートしたいと思っています。

# 私はこんな過去を過ごしてきました

欲しいものは買ってもらえる！大好きな家族がいる！  
比較的裕福で幸せな幼少時代を過ごした私は  
あるキッカケでそれまでとは全く違った  
人生を歩むことになりました。

## 両親 離婚

それは両親の離婚。  
婿養子だった父は家電製品・家具の全てを  
1日で持ち出し、小学校から帰ったら  
家は空っぽ…裏切られた思いで  
心まで空っぽになりました。

そこに最愛の祖父の死。  
祖父が亡くなったことで心の支えも、  
養育費の支払いすらなかった  
親子の生活の支えもなくなりました。

## 最愛の 人の死

## 借金

それでも頑張っていた母。  
しかし、商売がうまくいかず借金生活に。  
当時私は結婚したばかりでしたが  
生活費を母へ渡すことが多くなっていました。

次第に親からの電話の全てが  
「お金」を求められる日々になり…  
とうとう娘まで騙し、警察沙汰。  
大好きだった母親の声を聞くのも嫌になり、  
連絡を絶つ決断。音信不通が2年続きました。

## 断絶



## それでも母を助けないと…

思い直し連絡をとると、母は自分の借金のせいで私の結婚が続かなかった、私の人生を変えてしまったと自分を責めていました。

**私の  
離婚**

**余命  
宣告**

**友人  
自死**

そして2年ぶりに見た母は病気で動けなくなっていました。父も兄弟姉妹もいないため、私ひとりで医師から母の余命宣告を受け、母の代わりに借金の返済もすることに。

後から考えればいろいろな方法があったのに、誰にも相談できずお金を稼ぐことだけを考えていました。

正社員として働きつつ、バイトの掛け持ちは当たり前。母のために手立てはないかと全国の病院を調べ問い合わせをし、朝・夕・夜と3つの仕事をこなす日々もありました。

そこに親友の自死。辛い思いをあんなに話していたのに私の心に余裕がなかったばかりに助けられなかった。そんな思いが駆け巡るようになりました。

そんな私もついに…

過呼吸

パニック  
症状

帯状疱疹

## 「休む」という選択のない人生

うずくまってしまうほどの心臓を突き刺されたような痛み、  
過呼吸で何度も病院に運ばれ、二回以上の再発は4%と言われる  
帯状疱疹は3回、さらに観光の仕事でバスや飛行機に乗っていても  
突然襲われるパニック症状に悩まされるようになりました。

しかし、借金の返済や入院できずにいた親の看護で私には「休む」  
という選択肢はなかったんです。。。

## わたしの人生って追われてばかり…

### このまま終わりのない人生を過ごしていく不安

どんなに頑張っても時間もお金も心も身体も『余裕』が  
生まれえない状況。

パニック症状でもお金がかかることを思うと、病院にも行けず  
受け入れるしかない…

引っ越し費用も捻出できないから親と祖母を呼ぶこともできない…

# わたしのプライドを守ってくれたもの

ただ仕事をして、追われるように1日が終わる人生を過ごして  
いかざるを得ない不安や焦り、やり切れなさを抱える日々…

とうとう給料日ですらお金が残らず、  
いよいよのところまで来たとき  
「会社のトイレトペーパーを持って帰ろうか…」  
と何度もトイレを往復。  
たった一つのトイレトペーパーで葛藤をしていたんです。

そのとき、

**「これではいけない！**

**これをやってしまったら私は終わりだ！」**

と心の叫びにやっと気づき、なんとかしよう！  
と思い立ったんです。

わたしの尊厳を守ってくれたもの。  
それは、**トイレトペーパー**でした。

そこからは何とかして今の環境を変えようと、心理学や脳の  
仕組み、瞑想、目に見えない微細な世界に没頭していき、  
**そのとき出会ったものが私を大きく救ってくれました。**



私を救ったもの。

それが私の奥にある

**想**い  
**心** でした。

ご縁をキッカケに想いを引き出す  
セッションを受け、奥にあった想いに  
触れたとき、湧き上がる衝撃がありました。

私はこんな純粹で  
崇高な想いを持っていたんだ！

キレイ事だって言われていい！

私はこの世界観を大切にしたい！

気づけばその世界観を実現するために  
すごく楽しんでエネルギーを注ぎ、  
走っている自分がいたんです。  
ところが…

ダウンロード特典

あなたの  
**本当の思い** を引き出し  
自分らしい生きかたに変わる

オンライン

体験セッション



長年の暗示から解放されて  
自分の思いを大切にしたい方のための

**無料**

体験個別セッション

ZOOM 最大60分

通常16,500円税込のところ（2回目以降の方は¥5,500）  
先着**10名様**、**無料**でご招待します！

空き日程と詳細は

こちらをクリック！



# どうして？ ドンドン苦しくなる…

**私の思い、実現したい！**

そんな衝動に駆られ、次々と挑戦を初め、動いていたのも束の間。やりたいと思っていたことが「やらなくちゃ」に変わってしまう…

**あんなにアツくなって動き出したのに…  
めちゃくちゃ楽しー！って思ってたのに…  
、、、こんなに頑張っているのに！**

**アクセルとブレーキを同時に踏んでいる苦しさ**

いつの間にか自分の声とはかけ離れたところで空回りしている私がありました。アクセルとブレーキを同時に踏んでいるような苦しさが続き、ラジオパーソナリティをやるほど発信が好きだった私がSNS・メルマガなど発信ができない状態に。

私の表現として、お客様とのコミュニケーションは発信。それができなくなるなんて自分自身の価値すらわからなくなってしまいました。

**私は何がしたいの？  
私は何が出来る？  
私に価値はあるの？**



# 自分を解放することでみえた景色

それでも諦めずなんとか進もうと思えたのは“想い”が明確になっていたから。学んでいた潜在意識の仕組みをもう一度見直し、実践。すると苦しんでいた心も解放され、

**“想い（使命・役割・志）を引き出すこと”が好き。**

と、自分の想いをもう一度大切に出来るようになりました。

それからは自分の想いに素直に動けるようになり、誰かの目を気にしすぎることもなくなることで心が軽くなって好きを基準に動けるように。

そしてこんな景色がひろがりました！



私がみたかった景色はこれだったんだ！  
自分を解放することで見えた景色は自分を心から満たしてくれるものでした。

想いを引き出すことで喜んでもらえる！  
さらに想いを引き出した後も想いに素直に行動できる喜びを感じて欲しい！そして生まれたものが…

## ソウルインタビュー誕生

想いを引き出すことで自分の役割を明確にし、  
自分で抑圧してしまった心の奥にある本当の想いを  
解放することで想いに素直に動ける

## ソウルインタビュー

が誕生しました。



ソウルインタビューのキーワードは  
**【想いの言語化】**  
**【気づき】**  
**【暗示の解消】** です。

### 行動を止めてしまうのは意思が弱いから…

そう思っていないませんか？

わたしも随分、そうやって自分を責めてきました。  
しかし、それは潜在意識があなたを守るために暗示を  
入れたことが原因なんです。  
そのため、感情や想いを抑圧してしまう…  
といったこともWで起きていたんです。

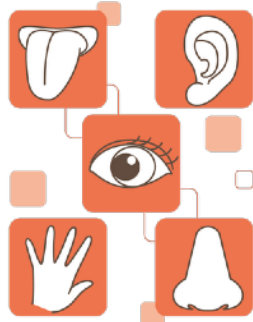


# 暗示ってなに？どうつくられるの？

それは、起こった出来事に対して…

## 【五感】

五感で情報を受け取り

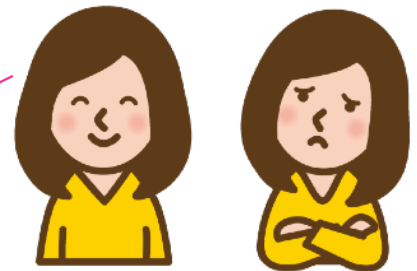


## 【感情】

その出来事は心地いいか  
心地悪いかを選択



無意識の世界



## 【世界観】

その人の  
世界観ができる  
※価値観や  
思い込みなど



## 【脳】

起こった出来事に  
意味をつける

意識の世界



**反応**

**無意識**に感じたものを**意識(思考)**で意味をつけたことによって無意識にパターンとして記憶される。一度記憶されると、意識とは無関係に出てしまう反応や、ついついやってしまう行動…それを“暗示”と呼んでいます。



# このように無意識の暗示がつくられます

幼いころ、  
突然 犬に襲われた



Bow wow

【五感】

噛まれる、吠えられ驚く

無意識の世界

心臓がバクバク...  
こんな出来事はもう嫌だ！



【感情】

この出来事は  
心地悪いを選択

【世界観】

犬は嫌い



NG

あなたの身を守るために  
このような思考がつくれ、  
大人になっても続きます。

意識の世界

犬に近づくと危ない



HI!

【脳】

犬 = 危険だ

犬を見るだけで震える。後退りする。  
心臓がバクバクする。

反応

あなたがついつい考えてしまう思考癖や  
反応、行動も”あなたを守る”ため。しかし、  
そこに違和感を覚えたり、変えたい！  
と願うのであれば、その暗示から解放される

**チャンス**

なんです！

# ソウルインタビュー式 ライフサイクル

ソウルインタビュー式ライフサイクルを活用して  
無理なく自分を解放し、望む人生へと変化していきます。





# Lifeサイクルを循環させることが 人生を広げるカギ



どうしてサイクルなの？

人生の中でつくられた暗示は一回で  
全てを解消できません。身近な悩みなど、  
表層から解消し、より深い部分の想いに  
ふれられるよう、循環させていくことが  
必要になります。



一つずつ深い  
『想いの蓋』を外すことで  
螺旋状に人生の豊さが  
広がっていきます。

一足お先にセッションを  
受けていただいた方  
のお声をご紹介します。

Next→





「受け止める  
だけでいい」  
その言葉に  
救われました。

30代 個人起業家 Wさん

自分が苦労したことがお役に  
立てること。先生がその部分を  
引き出して下さったので私自身の  
思考も整理されました。

お一人お一人の方のお話に耳を  
傾けられ、丁寧にポイントを整理  
されて引き出されていて凄いなど  
感じました。

30代 個人起業家 Wさん

いつも子どもに叱っては自己嫌悪。  
そのループからもう抜け出したい！  
そう思い、お願いしました。  
セッションを受けて、実は子育て以上に  
夫婦関係に悩んでいたんだと自分  
でも気づいていなかった想いに驚き  
ました。今では理想の家庭を築く事が  
でき、自分に合った仕事も楽しんで  
います。

30代 主婦・パート Kさん

悩んでいたのは  
子育て  
じゃなかった

30代 主婦・パート Kさん



自分には何もないと思っていたのに…

こんな想いが  
あったなんて！

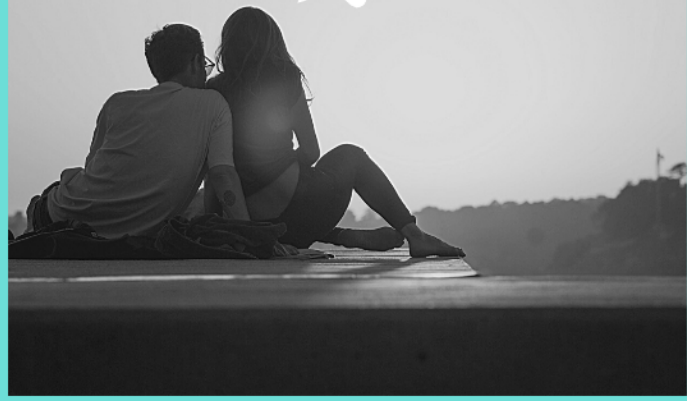
40代 セラピスト Hさん

「これであっていますか？」と、  
丁寧に丁寧に言葉を紡いでくだ  
さる中で「そうだ！私はやると  
決めたことがあったじゃない  
か！」と、ガビーンと気がついて  
しまいました。

自分の過去と未来と向き合い  
嘘のない想いを発掘する講座だ  
と思いました。

40代 セラピストHさん

# 家族



## 大切なもの 明確になっていますか？

私は今回冒頭では語らなかった  
ことがあります。

それは、  
こうしたい！がいつの間にか  
自分の足枷となり、いつの間にか  
家族や仲間、暮らしなど  
大切なものを  
失ってしまったことです。

# 暮らし



# 仕事



もし…今の人生に  
違和感を覚えているのなら  
こう問いかけてみてください。



**いま、わたしが  
本当に大切にしたい  
ものは何？**



**わたしはその答えが  
『暮らし・家族・仕事』のバランスでした。**

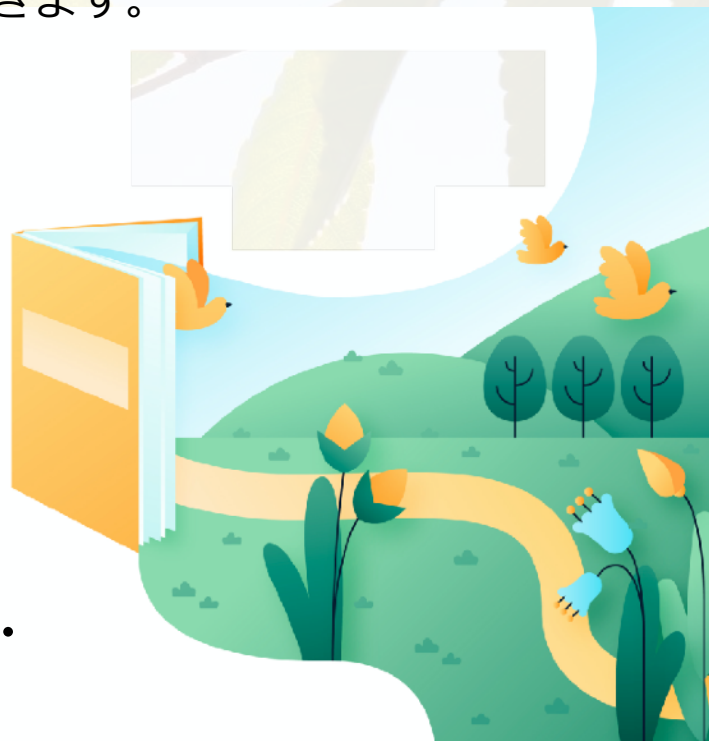
他の誰でもない、「私」が**大切にしたいものを大切にできる。**  
そんな想いに素直になれる自分が今はすごく好きです♡

長いようで短い、短いようで長い人生ですが、  
「今」どう在りたいか。そして何を大切にしたいかで  
未来も変わってきます。

何を大切にしたいか  
明確にならない…

自分に何ができるか  
わからない…

本当の想いを知りたい、  
想いに素直に動いてみたい…





## そんな想いが湧いている方は ソウルインタビューで想いにふれてみませんか？

ソウルインタビューではあなたの奥にある本当の想いを大切に引き出し、想いに素直に動けることで豊さ溢れる人生へと進むサポートをしています。



### まずはご相談ください

- ✓悩みを解消したい
- ✓自分の強みを見つけたい
- ✓ブレない心をつくりたい
- ✓自信が持てるものが欲しい
- ✓想いを言葉で伝えられるようになりたい
- ✓言葉にできないモヤモヤがある

言語化



気づき



暗示  
解消

インタビュー形式で想いを引き出し、  
ライフワークに変わるために必要なポイントを  
お伝えさせていただきます。

無料個別セッション  
実施中！

ダウンロード特典

あなたの  
**本当の思い** を引き出し  
自分らしい生きかたに変わる

オンライン

**体験セッション**



長年の暗示から解放され  
自分の想いを大切にした  
生きかたをしたい方のための

**無料**

**体験個別セッション**

ZOOM 最大60分

通常16,500円税込のところ（2回目以降の方は¥5,500）  
先着**10名様、無料でご招待**します！

空き日程と詳細は

**こちらをクリック！**





# 自分で創りだせる世界

前半はこれまでの私の人生を書かせていただきました。全て真実ですが、全てが私の“周りの環境”のせいではないと思っています。

不思議な話になりますが、4,000年以上前にインドのアガ스티アという聖者が書いた**アガ스티アの葉**にその理由があります。

わたしは実際にインドへ行き、私の前世・今世・来世が記されているアガ스티アの葉をあけました。

驚くことに、私の**前世は今世と逆の立場**で私が同じことを両親にしていたと記されていたのです。

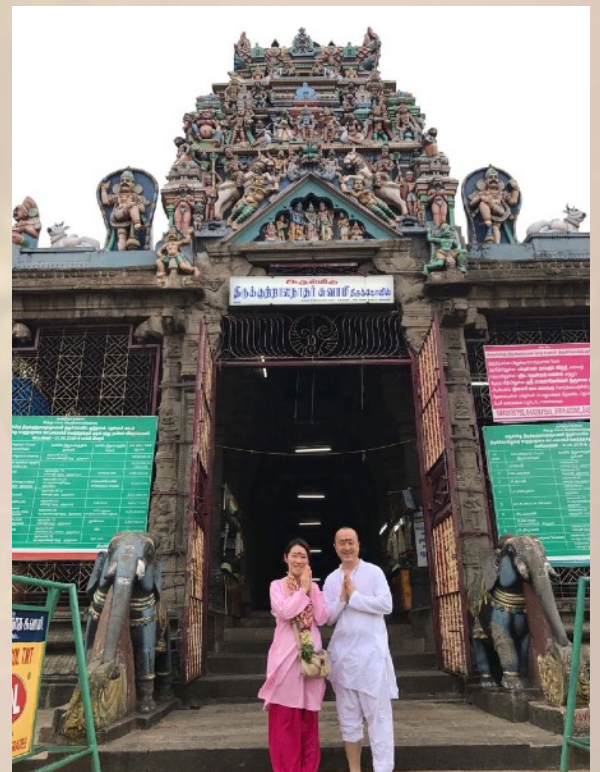
私が長年両親との関係に悩まされ、辛く苦しい、そして裏切られたと感じたことを、私が前世で両親に同じことをしていたんです。

不可抗力だと思っていたことの発端は自分だった…そう知ったとき、私のために両親は今世でその役を担ってくれていたんだと、かたく閉ざされた心が一気にほぐれた瞬間でした。

現実は変えられなくても思い一つで世界は変えられる。そう味わえた出来事でした。

今、不可抗力でなんともならず  
苦しんでいる方も、ほんの少しみる角度を  
変えるだけで違う世界が広がるかもしれない。

辛いことかもしれないけど、一歩そこから  
離れる勇気をもっただけならなんと  
思います。





# ありがとうございます！

最後まで読んでくださり、ありがとうございました！

実はこの電子書籍、「形にしたい！」という想いが湧き、すぐに企画できました。

しかし、書き始めると消化できていなかった想いが湧き、その度にセッションでも行っている暗示の解消を自分で行って書き上げたものになります。

大変な人生ではありましたが、たくさんの方との出会いに支えられて今があります。

想いは唯一無二。

そして「私」という人も唯一無二の存在です。

自分を守るために過去につくった暗示で、あなたが大切にしている想いをなかったことにしてほしくない。

私は本気でそう思っています。

私の志は、

慈愛に満ちた心で 人々の内側の光を引き出し  
さらに明るい世界を創っていくこと。

あなたの輝きが引き出され、唯一無二の想いが広がることをいつも願っています。

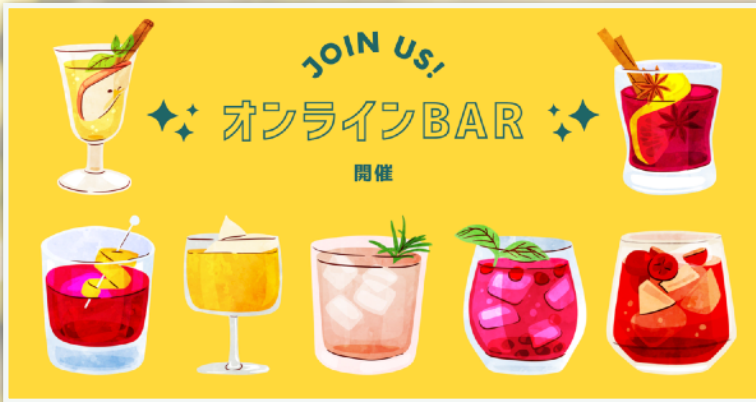
**本当の想いにふれると動かすにはられない！**

**想いがライフワークに変わる**

**ソウルインタビュー はただ るみ**

# はただ るみの今後について

想いに共感し合える仲間と楽しい未来を創っていきます！  
メルマガをチェックしてくださいね♪



電子書籍で語れなかった  
あんなことやこんなこと

こんなこと聞いてみたい！  
質問や想いの共有

日常からの解放！  
& 撮影会



葉山リトリート  
&  
撮影会



心呼吸で  
呼吸ゆるまる心ゆるめる

ゆる活  
Meditation

暮らし、大切に♡  
1日を豊かに過ごせる  
「ゆる活」

【心呼吸ツアー@沖縄】  
自分、大切に♡  
旅にでたら何をしたい  
ですか？思いっきり感情を  
開放して楽しむ！そんな  
ツアーを企画中







## はただ るみ

5,000件以上の相談から、その方の想いを引き出し実現へと導く。

“トークライブラジオ”のパーソナリティとしても5年番組を担当する中でゲストさんの大切にしている想いを引き出し、その想いを世界へと伝える。

現在は、想いがライフワークに変わるソウルインタビューセッションを提供しています。

2021年2月9日発行

著者：はただ るみ

[hatadarumi@jibunwosiru.com](mailto:hatadarumi@jibunwosiru.com)



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。