

マインドセット編

細グラマラスボディ になるための 5つのルール



2022年12月19日更新

みなさま、こんにちは!

ユニ子です!

この度は、

ユニ子式バストアップラボ

にご参加いただき、

本当にありがとうございます!

あなたとは...

SNSでの出会いを経て、

今日、こうして講座をを

スタートすることができました✨

本当に、**奇跡的な出会い**だと

思っています。

そして、ここまで

ついてきてくださったことに

心から感謝しています。

信じて選んでくださり、
本当にありがとうございます。

ただ、きっと、参加を決断するまで...

本当に変われるのかな...

本当に、私なんかにバストアップできるのかな...

本当に頑張れるのかな...

そんな不安も、
きっとあったと思います。

でも、その不安以上に、

本気で変わりたい!

その思いがあったから、
参加を決意してくださったはずです。

その、一步を踏み出したあなたを
これから全力でサポートさせて
いただきます!

私も今日からの日々が
本当に楽しみで仕方ないです💖

この講座に
ご参加してくださったあなたは...

- ✓自分に自信を持てるようになりたい!
- ✓彼や旦那様から女として見られたい!
- ✓堂々と脱げるカラダになりたい!
- ✓セクシーなお洋服をきたい!
- ✓写真にも堂々と写りたい!
- ✓ビキニを自信を持って着たい!

そんな思いがありと思います💖

もちろん、私は、
バストアップの先生でもありますが、
それと同時に、

一緒に目標に向かって努力する
仲間だと思っています。

先生と生徒
そんな薄っぺらい関係ではなく、

恋愛、パートナーシップ、普段の悩み...
どんなことでも共有しあえる『仲間』
として、関わっていきましょう!!!

さて、早速ですが、
今回の準備レッスンでは、

バストアップの
効果を最大限にあげるための、
超重要な内容をお伝えします!

まずはどうしてもあなたに
お伝えしたかったことをまとめたので、

一言一句、見逃さないでくださいね♡
それではやっていきましょう!

細گرامラスボディ

をつくるための

5つのルール

このルールは、

あなたが

細グラマラスボディになるための

私との約束事です✨

これから、

細グラマラスボディになるための

5つのルール

をお話ししていくので、

一つ一つ丁寧に読み進めてくださいね!

細グラマラスルール1

常識を捨てる

*常識=あなたの中で勝手に作ったルール

当たり前だと思っていること

あなたが今ままで
取り組んできたバストアップ方法は
どんなものがありましたか？

その方法を試してみて、
理想の体は手に入りましたか？

おそらく

「何を試しても、うまくいかない。」

「なかなか結果が出ない。」

「いつも継続できない。」

「どの方法があってるか、わからない。」

そんな悩みにぶち当たったから、
きっと今回の講座に
参加してくださったのだと思います。

そんなあなたが
バストアップを成功させるには、
あなたの**常識を変える**必要があります。

なかなか変わらない
今の状況から抜け出すには、

今までの失敗バストアップの常識を
全て捨てて、

新しい常識を
身につけていくことが欠かせません!

**今までの常識にとらわれず、
バストアップを成功させるための
新しい常識を
身につけていきましょう!**

細گرامラスルール2

わからないをなくす

正直、「そんなこと？」って

思ったかもしれません。

でも、「そんなこと？」が
とっても大事です。

私も、できるだけあなたにも
わかりやすいように
教材を作っていますが、

中には、「**これどういう意味？」**

と、疑問にあることもあるかもしれません...!

そんな時は、

絶対にわからないままにしないでください😊

教材をよく熟読して、

それでも、

「これよくわからない!!」

と思った点に関しては、

私にしっかり質問してくださいね!

もしくは、「こういう時って、

どうすればいいのかな?」

と、日常生活の中で

バストアップに関して

疑問に思うことがあれば、

オープンチャットで聞いてください!!

ただ、この時に、
教材も大して読まずに
「ユニ子さん!教えてください!!」

って何度も質問しては、
キリがない上に、
あなたの身にはなりません🙄

今回の講座では
あなたに体質改善を通して
バストアップの習慣をを
身につけてもらいたいんです!

なので、「わからないなあ」と思ったら、
お渡ししてる教材を見返して、
それでもわからなければ、
もう、いくらでも質問してくださいね!!!

細グラマラスルール3

行動に移す

知識を取り入れて、満足しているようでは、
あなたは、何も変わりません。

いくら、私でも、
**何もしないで変われる
魔法の方法は知りません。**

「いや、でも、私、面倒くさがりやで...」
「できるかどうかわかりません...」

もし、そう思ったとしても、
不安に思はないでください😊

はじめは、
簡単なこと、できることから、

しっかり、実践してください。
正しい方法を、行動に移せば、
確実に結果が出ます。

ぜひ、行動に移してください!!!

その毎日の積み重ねが、
着実に、細グラマラスボディへ
近づいていきます!!

さあ、今すぐ、

「即、行動に移す」

ことを自分自身に誓ってくださいね！

細گرامラスルール4

自分を信じる

「バストアップなんて無理なんじゃないか。」

「また、ダメなんだろうな。」

「自分なんて、どうせ...。」

そうやって、自分の可能性を
自分で潰していませんか？

そうやって、

「ダメだ。ダメだ」と言い続けるのは、
いわば、失敗の呪いを
自分でかけているようなものです。

マーフィーという人が作った
”成功法則”でも
こんなことが言われてます。

人間は、
心の底から思っていることが
実現するようにできている。

つまり、
マイナスなことをイメージすると、
マイナスなことばかり起き、

逆に、**プラス**なイメージを持てば、
プラスのことが起きるということ!!

バストアップを成功させるには、
自分で、自分を信じてあげることが

とっても大事です!

しかも、今回、あなたには
私と仲間がついています!!!

「こんなんで、本当に変わるの?」

と、そんな風に
疑いにかかっているようでは、
あなたは絶対に変わりません。

実際に、
今までの参加者の方を見ても、

「ユニ子さん!

**私、ユニさんのことを信じて、
できること、全部やります!」**

**「今回は、バストアップできる気しかありません!
ユニ子さんのアドバイス、毎日やっています!」**

と、おっしゃる方の、
バストアップの成功率は、
非常に高いです。

一方で、

**「私、本当にこの方法で変われる気がしません。
というか、ユニ子さんのこと、
正直、信用しきっていません。」**

過去には、こういった方もいました。

ただ、
それをずっと引きずったまま

講座に参加したところで、
何もプラスにならないですね😓

文句ばかりの方で、
結果が出る方は残念ながら少ないです。

ただ、そんな、
「自分が変わるなんて無理。」
「これ、どうせ変われないでしょ。」
なんて疑っている状態では、変われません。

おそらく、この方は、
この講座どうのこうのではなく、
どんなバストアップ方法でも
変われないと思います。

「バストアップできなかったら...」
「このまま変わらなかったら…」と

失敗をイメージすることは、
失敗を自ら引き寄せているんです!!

だからこそ大事なものは、
これからの思考をどう変えるかです！

今からでも、
「ユニ子さんのことも、
自分のことも
信じてやってみよう!」

少しでもそう思って、

「私は、絶対に、変われる!」
「セクシーな服を着て、
好きな人に愛されまくるんだ!!!」

そんな、プラスなイメージを
持ってみてください!

さらに、講座の中では、
こういったプラス思考を
身につけるトレーニングもしていくので、
ぜひ楽しみにしててくださいね♡

細グラマラスルール5

小さなことを続ける

おそらく、今までのあなたは、

「継続」というだけで、
拒否反応を起こしていたかもしれません。

運動も続かない、
食事制限も続かない...

「自分は3日坊主なんで」
ってもはや、開き直っていませんか？

実際、私もそうでした、

ただ、それはあなたの

意思の弱さなんかではありません！！

バストアップが続かないのは

正しい継続の方法を知らなかっただけです。

今回の講座では、

そんな三日坊主から卒業するために、

作り出したとっておきの方法を

実践してもらいます。

私自身、このプログラムを通して、

「バストアップしてきた!」という

体の変化だけでなく、

「継続できた!」という、
人間的、内面的なプラスの変化、
あなたの自信につながる変化を
実感して欲しい思いが強いです。

今日からの講座の中では、
すぐに実践できて、一生使える習慣を
たくさんお伝えしていくので、
まずは、続けることを意識してくださいね!!

それでは、改めて、

細グラマラスルールの
1~5を声に出してください!!

今後、細グラマラスルールの
と聞かれたら、
即答できるようにしておいてくださいね♪

今回のバストアップは、
あなた一人ではないんです。

不安なこと、辛いことがあったとしたら、
すぐにオープンチャットで話してくださいね。

誰よりも、
あなたのバストアップ成功を
願っているので、

**自主的に、積極的に、行動してくれる方には、
私もなんでも力を貸します!**

あなた自身が掴んだこの機会を
フル活用してください!

受け身にはならず、
「全部、元を取ってやる!」

そのくらいの勢いで、
取り組んでくださいね!(笑)

急ぎすぎず、焦らず、
ストレスはなるべくためず、
ただ、やるべきことは、しっかり行動に移し、

あなたの理想の体を
手に入れていきましょう!!!!!!

あなたが、どんな風が変わっていくのか?
私も、今からワクワクが止まりません💖

そして...!

1 常識を捨てる
2 わからないをなくす

3行動に移す

4自分を信じる

5小さなことを続ける

今までお話ししたこ
の5つの細グラマラスルールは
しっかり覚えておいてくださいね!

たまには本書を見返して、
初心に戻ることも、お忘れなく!!!

これから一緒に頑張っていきましょう✨