



naikan 120days coaching



自分との本格的な対話

毎日の生活に追われて、ふと気がついた時、

自分は一体何をやっているのだろう。

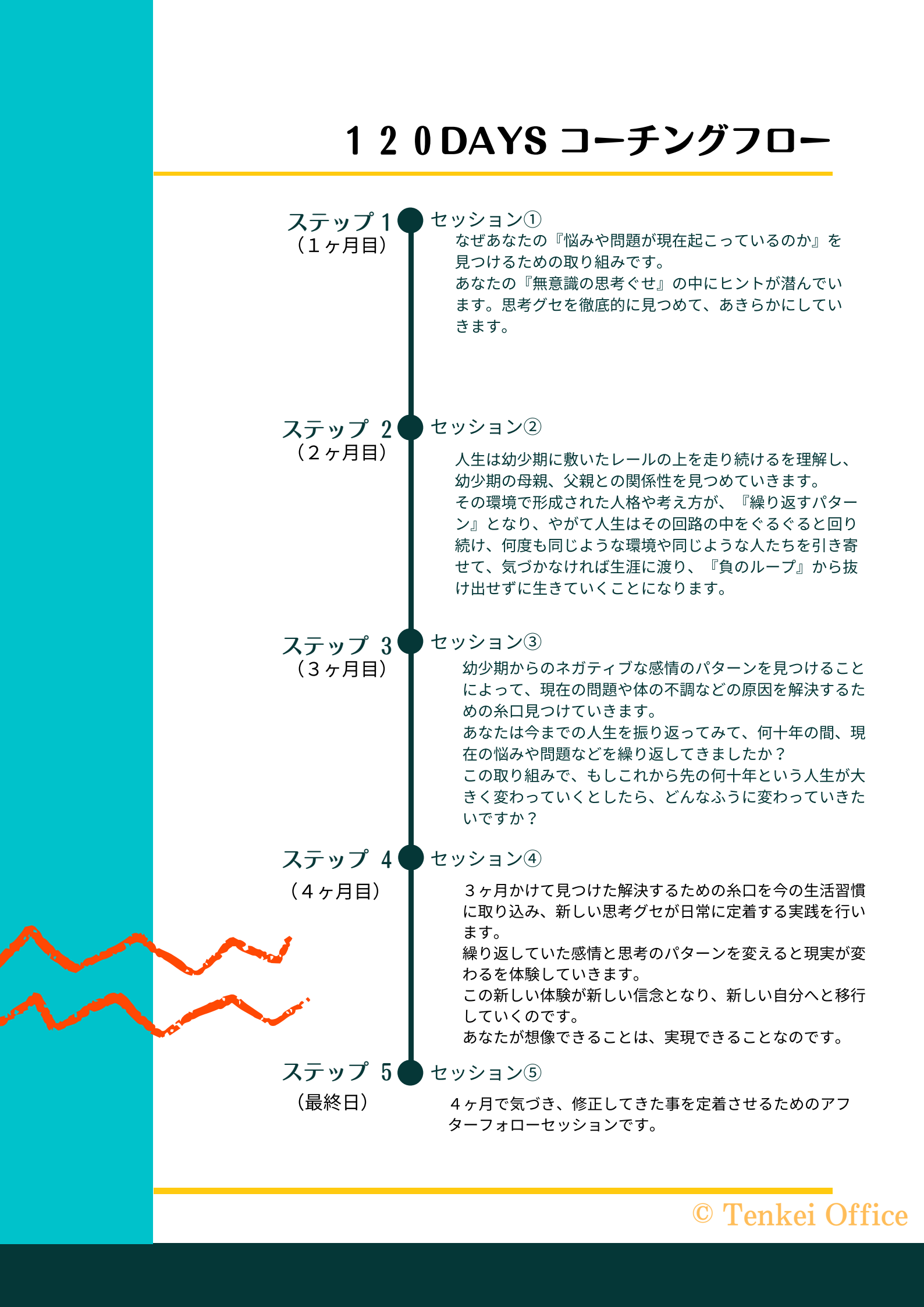
自分は自分の事をどれだけ知っているのだろう。

そもそも自分とは何だろう。

自分の本当の望みとは何だろう。

内観という方法を用いて、本当のあなたを理解し、今、抱えている人生の問題を根本解決していく120日間のコーチング。

120 DAYS コーチングフロー

- 
- ステップ 1** ● セッション①
(1ヶ月目)
- なぜあなたの『悩みや問題が現在起こっているのか』を見つけるための取り組みです。
あなたの『無意識の思考ぐせ』の中にヒントが潜んでいます。思考グセを徹底的に見つめて、あきらかにしていきます。
- ステップ 2** ● セッション②
(2ヶ月目)
- 人生は幼少期に敷いたレールの上を走り続けるを理解し、幼少期の母親、父親との関係性を見つめていきます。
その環境で形成された人格や考え方が、『繰り返すパターン』となり、やがて人生はその回路の中をぐるぐると回り続け、何度も同じような環境や同じような人たちを引き寄せて、気づかなければ生涯に渡り、『負のループ』から抜け出せずに生きていくこととなります。
- ステップ 3** ● セッション③
(3ヶ月目)
- 幼少期からのネガティブな感情のパターンを見つけることによって、現在の問題や体の不調などの原因を解決するための糸口つけていきます。
あなたは今までの人生を振り返ってみて、何十年の間、現在の悩みや問題などを繰り返してきましたか？
この取り組みで、もしこれから先の何十年という人生が大きく変わっていくとしたら、どんなふうに変わっていきたいですか？
- ステップ 4** ● セッション④
(4ヶ月目)
- 3ヶ月かけて見つけた解決するための糸口を今の生活習慣に取り込み、新しい思考グセが日常に定着する実践を行います。
繰り返していた感情と思考のパターンを変えると現実が変わるを体験していきます。
この新しい体験が新しい信念となり、新しい自分へと移行していくのです。
あなたが想像できることは、実現できることなのです。
- ステップ 5** ● セッション⑤
(最終日)
- 4ヶ月で気づき、修正してきた事を定着させるためのアフターフォローセッションです。

120DAYS 内観コーチング費用

クライアント様は内観の課題に毎日取り組みます。

1ヶ月毎にテーマが設定されています。



120日、毎日の気づきをライン又はFBのメッセージャーにて送信→チェック&必要に応じてコーチがコメントフォローいたします。

120日間、完全に寄り添う形のコーチングとなります。

月1回のセッション（90分）×4回で内観での気づきを明確にしていきます。

別途アフターフォローセッション（90分）×1回

セッション費用	33万円（税込）
↓	↓
モニター価格	20万円（税込）
↓	↓
今月末までお申込み	12万円（税込）

（開始から4ヶ月 120日で終了）

月1回のセッションは追加希望があれば、クライアント様の必要性に応じて有料でセッションの追加をする事も可能です。

15分	3,000円	
30分	6,000円	
45分	9,000円	
60分	12,000円	
90分	15,000円	（すべて税込です）