

バストアップ成功マインド



突然ですが...

バストケア成功者とダイエット成功者
どちらが多いか知っていますか？

ズバリ！

ダイエット成功者の方が多いです！

バストケアは後回しの方が多い。

それは仕方がない事...

人は大抵、ダイエット→顔→バストの順
でケアをするそう。

実際、40代を過ぎると育乳サロンで
バストアップやカタチ改善の成功は
100人中7~8人程度しかいないと統計が
出ています...

サロンで高額をかけても無理なんだから
自力でなんてもっと低くなる...

なので、今までバストケアをしても成功しなかった自分を責める必要は全くないです！

特に、サイズアップより難しいのが「垂れた胸の改善」一度萎んだ胸はもう仕方がない...母になった証！！と先人に言い聞かせられてきているので、正直、それを改善する術を業界全体が模索していなかった。と言うのが正直なところ

でも、この数年でSNSが盛んになり大きく変貌しましたよね！

40代でも60代でも「女性は女性らしくあるべきだ！」と。

ミセスコンテストやインスタで美しく年を重ねる自分を披露！

その人たちに共通する

「成功マインド」をお伝えします

成功マインド 1 女性性

40代50代は仕事・家事・育児と大忙しの世代

多忙な生活を送る中で思考の切り替えが

上手くいかない人もいます…。

仕事中はほとんどの人が「男性脳」そうでないと

成り立ちません。でも職場を1歩離れたら

「女性脳」に切り替える事がとっても大事！

女性ホルモンに影響します。なぜなら…

女性ホルモンの分泌を促す**指令を出している**のが

「**脳**」だから！つまり！思考次第で分泌量も

バランスさえも変わるという事なんです！

実際に仕事でストレス過多になると生理不順に

なったり、顎まわり（卵巣の反射区）に吹き出物が

出来たりしますよね。

わかり易くまとめると...

1

男性脳優位の仕事の仕方や、〇〇しなければならないという
完璧主義の思考から知らずに**ストレスが生じる**



2

家事育児の両立の忙しさからの**食生活・生活習慣の乱れ**



3

本来の女性性を無視した、言動の積み重ねによる**女性らしさの欠如**



4

ホルモンバランスの乱れが生じて心身に現れだす！！

心と身体は繋がっています
女性らしさを損なうと身体
に現れだします！！



< 男性性と女性性はこんなに違う >

男性性

- ・ 陽性
- ・ 物質世界を担う
- ・ DO (行為)
- ・ 与える
- ・ 論理的
- ・ 解決する
- ・ 革新的



女性性

- ・ 陰性
- ・ 精神世界を担う
- ・ BE (存在)
- ・ 受けとる
- ・ 感覚的
- ・ 共感する
- ・ 保守的

女性らしく舞う事、女性らしい仕事の仕方

この事を、異性に媚びているようで嫌だ！！

女性らしい恰好は気恥ずかしくて、出来ない！！

と思う方は、その概念をまずは

**ぶち壊しちゃい
ましょう！！**

女性マインドの構築

<女性マインドに必要な心体技>

3つが揃う事で女性性が上手に発揮されます

・艶やかな心

女性としての考え方、社会における女性としての役割、女性として産まれた事への感謝

・艶やかな体

女として生まれ持った体（顔・髪、ファッション等）
女性らしいしぐさ

・艶やかな技

やさしさ、思いやり、しなやかさ、母性。懐の深さ、察する力、気配り

心の中の「女は〇〇すべき～」
は無くしましょう！
心の中に〇〇すべきが沢山ある
ほど、貴女は世間や他人の目線
ばかりを気にして人生を送って
いることになります。

〇〇すべきの思い込みがある人
程女性らしさは無いです。

正しさよりも楽しさを選びましょう！！



成功マインド 2

小さな成功体験

小さな成功体験を積み重ねる 2つの方法

- 成功を脇に置いて、成長を感じる
- 良い結果を繰り返しイメージする

小さな成功体験を積み重ねる方法、1つ目は「成長を感じる」です。

逆説的な言い方になりますが、小さな成功体験を積み重ねるためには、「成功」を追い求める姿勢を一旦脇に置いて、目の前のやるべきことを着実にこなす事で、**自分は日々「成長」している実感**することが、結果として成功体験を生むことにつながります！

例えば、バストケアでいうと…

授乳経験後の乳房は産前でするケアより結果が出るまでに正直、時間がかかる…

なぜなら、乳房の中身がまるで違うだけでなく女性ホルモンにも大きな変化あるから。

そんな中で一気に、サイズアップ・形改善を目指しても1日2日では到底不可能…なのに見た目だけに着目しすぎると挫折します。

一方で、「成長を感じる」ことに重点を置いてみると、見方がガラッと変わり、少しずつ進歩していることに対する充実感や満足感を得ることが出来ます。

成長とは「今までできなかったことができるようになること」食事に気を遣えた。自分にあうブラに変えたなど！

2つ目は「良い結果をイメージする」
要は、既に自分が成功しているイメージを「頭の中に繰り返し映し出す」というものです。

「なぜ成功するイメージを頭の中で何度もイメージすると成功体験につながるのか？」

「どのようなメカニズムでそのようになるのか？」

成功しているイメージを頭の中で繰り返す行為は、言うなれば「**ゴールを思い描く**」ことと同じ。

つまり、ゴールを見据えて行動を続けることで、次はどのような行動をとるべきか？が自ずと明確になり、その行為を繰り返すことで成功を手繰り寄せる、というものの！

「お金持ちになりたいければ、お金持ちのように振る舞いなさい」と言われますが、これも考え方は同じ。

まずは自分がすでにお金持ちになっているというイメージを、頭の中で鮮明に思い浮かべて、ことあるごとに

「お金持ちであればどのように考えるか？」

「お金持ちであればどんな対応をするか？」

と考え、それを行動に移すことによって少しずつ目の前の状況を変えていきます。

バストケアの場合もそう、成功した人はどう考えるかどう行動するか？それを理解するためには同じ志や既に成功した人のコミュニティーに属するのが1番良い！多くの知識と刺激を得られ成功しやすくなります

成功マインド 3

褒め上手褒められ上手

日本人は褒められると...謙遜します。

例えば！「綺麗ですね」と言われたらどう答えますか？
大抵の人は「私なんて全然...」そんな返しをします。

でも！芸能人やミスコンに出る人たちは違う！
「ありがとうございます。あなたもお綺麗ですよ！」
こんな感じで、自己を肯定し相手もほめる。

それは事実、綺麗だから自信があるんでしょ！
そう思いました？

違います！

ミスコンや芸能界でウォーキングや仕草のレッスンを
する講師が言うには...まず最初に「自分を徹底してみる」
次に「見た目の長所・短所を理解する」「自分が良く見える
角度や表情を知る」これを徹底させ、その後に仲間同士
で褒め合いをさせると言います。自分も相手も受け入れる
コレがとっても大事！

ただ実際は「自分を見る」これができていない人が多い！

だからこそ...

私は生徒さんをメチャクチャ褒めるようにしています。
なぜなら！それぞれの美しさが必ずあるから！
そして、自分を肯定できるようになってほしいから。
自己肯定感が低い状態でバストケアを始めても
胸を直視できない為、ちいさな変化に気が付けないので
先程の成功体験を積み重ねる事ができず、前進しにくい...

自分で自分を褒められないうちは、周りに褒めてもらうのが1番いいんです！出来たら配偶者やパートナー
子供に褒めてもらうのが良いのですが、なかなか日本人男性にそれを求めても難しいですよね...

子供に関しては...

自分が子供を沢山ほめていけば、母親の事もほめてくれるはずですよ！

つまり！

褒めなければほめられない
褒めているとほめてもらえる

という事。だからこそ人の良い部分を見つけるプロになり褒めるべき！全て自分に返ってきて結果として自信がもてるようになりますよ。

自分で自分を褒める事も大事！

体は自分の声にちゃんと反応してくれますから。

コレは医学的根拠のあるので、ぜひ自分の体（細胞）を褒めてねぎらってあげてください。

**成功マインド3つを出来る事から実践し
今しているバストケアを成功させてくださいね！**

