

不妊治療でも授からなかった方が

妊娠できた

3つの共通点

整体師歴9年・妊娠サポート実績180名以上

妊活サポート整体師やすし | 所沢 妊活サポート整体院 心和

はじめに

このPDFを手にとっていただいた方の多くは、すでに多くのことを試してきたはずです。

不妊治療、サプリメント、鍼灸、食事制限。それでも結果が出ず、疲れ果てている方もいるかもしれません。

私はこの8年間で180名以上の方の妊活をサポートしてきました。その中で気づいたことがあります。

授かった方と授からなかった方の違いは、セルフケアの種類でも、病院の選び方でも、年齢でもありませんでした。

違いは「思考」と「在り方」にありました。

この3つのことに気づいた方が、体を変え、授かっていきました。

01

妊娠しない理由ではなく 妊娠する理由を探していた

多くの方が妊活を始めると、こう考え始めます。

「なぜ私は授からないんだろう」

「何が問題なのか」

「どこが悪いのか」

この思考は一見正しいように見えます。しかし、脳は「妊娠しない理由」を探し続けると、そちらの答えを見つけようとし続けます。

授かった方は違いました。どこかのタイミングで思考が切り替わっていました。

「どうすれば授かれるか」

「今の自分にできることは何か」

「妊娠している自分に近づくために何をするか」

この切り替えは簡単ではありません。長い不妊治療の中で傷ついてきた心があります。それでも、この思考の転換が体の変化のスピードを変えていきました。

妊娠する理由を探すとはどういうことか

「妊娠する理由を探す」とは、根拠のない楽観主義ではありません。勇気を持って行動するための理由を自分の中に作ることです。

ただし、ゴールが見えない妊活は辛い。これも事実です。だからこそ、期限を決めることが大切です。

「この期限まで、できることをすべてやる」と決めた方が、最も体を変えていきました。

期限を決めることは諦めではありません。全力で取り組むための覚悟です。
期限があるから今日の行動に意味が生まれます。

- ✓ 妊娠しない理由ではなく、妊娠する理由を探す
- ✓ 勇気を持って行動に変える
- ✓ 期限を決めて、そこまでやれることをすべてやる

02

完璧主義をやめていた

妊活に真剣に取り組む方ほど、完璧主義になりがちです。

- 「今日もセルフケアができなかった」
- 「食事を少し乱してしまった」
- 「ストレスを感じてしまった」

できなかったことを責め続ける。これが体を最も疲弊させます。

完璧主義の本当の正体

完璧主義は「強い人」の特徴ではありません。実は心が弱いときにしやすい防衛反応です。

理想の自分と現実の自分のギャップが大きいほど、人は苦しみます。完璧を目指すことで、そのギャップをさらに広げてしまっているのです。

もう一つ、臨床で気づいたことがあります。

完璧主義の方は、自分に厳しく他人にも厳しい。特にパートナーへの期待が高く、現実とのギャップに苦しんでいる方が多い。

パートナーへの不満やイライラは、自律神経を乱し、子宮への血流を下げます。妊活にとって最も避けたい状態です。

完璧主義をやめるとはということか

完璧にやろうとするのをやめ、「今日できたこと」に目を向けることです。
セルフケアが3つできなくても、1つできたならそれでいい。
食事が完璧でなくても、昨日より少し良くなったならそれでいい。

自分に甘くなることは、妥協ではありません。体と心を整えるための最善の選択です。

- ✓ 理想と現実のギャップを縮める
- ✓ 自分に甘く、パートナーにも優しく
- ✓ 今日できたことに目を向ける

03

年齢より見た目も中身も 若くしていた

「もう〇歳だから」という言葉を口にしていませんか。

この言葉が出始めると、体はその言葉通りに動き始めます。脳は現実と想像を区別しません。「〇歳だから無理」と思い続けると、体はそれに合わせていきます。

授かった方には共通点がありました。年齢を理由にしていなかった。むしろ、意識的に自分を若くしようとしていました。

若くするとはということか

見た目を整えることは、見栄を張るためではありません。
自分を大切にするという行動が、自己肯定感を上げ、体に陽のエネルギーをもたらします。

髪を整える。肌の手入れをする。好きな服を着る。
姿勢を整える。笑顔を意識する。

これらは全部「自分の体を大切にする」という行動が自信に変わっていきます。

年齢より若くすることで自信がつき、陽のエネルギーが湧いてくる。このエネルギーが体の細胞レベルで変化を起こしていきます。

最高47歳で授かった方も、年齢を理由に諦めていませんでした。「まだできる」という確信を持ち続け、体を整え続けた結果が妊娠でした。

- ✓ 年齢を理由にしない
- ✓ 見た目を整えることで自信をつける
- ✓ 陽のエネルギーが体を変える

3つのまとめ

01	妊娠しない理由ではなく妊娠する理由を探す 期限を決めて、そこまでできることをすべてやる
02	完璧主義をやめる 自分に甘く、パートナーにも優しく
03	年齢より見た目も中身も若くする 自信と陽のエネルギーが体を変える

この3つは、技術でも知識でもありません。誰でも今日から始められることです。

体を変えるのはセルフケアだけではありません。体は思考に正直です。在り方が変わると、体は必ずついてきます。

このPDFを読んでくださった方へ

最後まで読んだ方は、すでに授かった180名と同じ入口に立っています。

あとは体と心を整えるだけです。

大丈夫。あなたはママになれます。

妊活サポート整体師やすし | 所沢 整体院 心和

@seitai_cocowa