

まえがき

「好きな人にずっと愛されたいな」と、あなたは思いませんか？

「もちろんよ！」と、思うかもしれませんね。

でも、次の瞬間、こういう気持ち湧いてきた人もいるかもしれませんね。

「そんなの無理かも……」

「私の好きな人は、私のこと好きになってくれないし……」

「ずっと好きでいてもらえる自信もない……」

よくわかります。私も同じでしたから。

私は重度のアダルトチルドレンでした。たくさんの生きづらさを抱えて生きてきました。

いじめにあったこともあります。

自分の感情を押し殺してきました。特に、怒りの感情は感じないように生きてきたのです。

いちいち感じていたら、生きていくことができなかつたからです。我慢ばかりが得意になっていきました。そうすると、どうなると思いますか？

私は、だんだんと、どこに自分の本音があるのか？ がわからなくなつていったのです。

そのうえ、心の底では「自分のことが大嫌い」でした。とにかく自分に自信がありませんでした。

それは恋愛においても現れました。いつも相手に気を使いすぎ、疲れていたのです。

心の奥で「幸せになること」に対して臆病になつていました。ですから、「幸せに結ばれないであろう相手」を好きになつていました。無意識にそういう相手を選んでいたので、私は、愛され続けることをどこかであきらめていたのです。

でも、本当は人に愛されたくて、甘えたくて仕方がなかつたのです。

あなたもそうではありませんか？ 人は愛を求めるものです。それは魂の中に刻み込まれている目的といつてもいいでしょう。

私はこう感じています。この宇宙には、究極には「愛」か「愛を求める叫び」かの2種類しかないのではないかと。

人は愛して愛されて、魂からの喜びを実感したいのです。

私はたくさん恋愛相談を受けてきましたが、そのことを実感してきました。

みんな一生懸命でした。メイクを変えれば愛されるのではないかと、思って、メイクの研究に余念がない人もいました。彼の好みに自分が合わせれば、好きになってもらえるのではないかと、と、頑張って彼の好みの自分になろうとしている人もいました。占いに頼って、彼の気持ちを聞いてみる占い放浪者の人もいました。

でも、結局うまくいかなくて、相手に浮気されてしまった、いつもその繰り返しだと泣いていた女性もいました。

そして、多くの女性が持つ愛の悩みに向き合ううちに気がついたことがありました。

「恋がちっともうまくいかない」そんなふうに悩む人の多くが生きづらさを抱えていることに……。

たとえ、結婚したとしても、離婚していたり、不倫していたりして悩んでいることに……。

だからこそ、「結婚」することがゴールではなく……、

「100年先まで愛される私」になることを意図することが大事なのです。

そして、それは誰もが持っている「愛そのもの」のいのちを開花させるだけなのです。

「それが簡単にできたら、苦労しないわ」、そう思った人も見えることでしょう。

お気持ちよくわかります。私だってそう思っていました。

そういう人は、同じパターンでいつも恋がだめになっていたのです。

例えば、彼がいつも浮気して終わるとか……。結婚できない相手を好きになるとか……。

同じパターンになるのはなぜだと思いますか？ それは、心の奥にそういう思い込みがあるからなのです。

知らず知らずのうちに、思い込みにそった行動を選択していたのですね。

この本では、あなたの気がつかなかった思い込みを知り、なおかつそれを解き放っていけるようにお手

伝いをします。

どんな人と出会うかは、あなたの内側のエネルギーが決めていきます。あなたが自分を大事にし、愛することができれば、引き寄せる相手も変わってきます。

あなたらしく、ありのままにいるあなたがどれだけ魅力的か？ あなたもそろそろ気がついていい頃です。

あなたは運命の人に100年先まで愛される、そんな存在なのです。そのように生まれてきています。
さあ、出発しましょう！ 愛の旅へ！