

まえがき

この世に生を受け、生まれ生きていること自体が特別な事。

命には必ず終わりがあり、明日は誰にも約束されてはいないからこそ、その人生を大切に歩んで生きたい（活きたい）と心から思います。

もしも、自分自身がそう生きたいと思えば、想う様に活きられると思いますか？

性格は変えられないし、別になりたい自分なんて無いし、理想の活き方なんてわからない……。

『夢』なんて夜見る夢で、夢を叶える（実現させる）なんてそう簡単なものではないし、不可能だと思っていないですか？

実はこれは私自身、学生時代の思考です！

『簡単に変えられたり、叶えられたりできる訳はない』と。

しかし、その人らしさは、誰でもないその人によって自由自在に性格（ライフスタイル）を変えることができるんです。

なりたい自分になる素質は、『元々全ての人に備わっている』といわれています。

それに気付いていなかったり、目標が定かでなかったりするだけなのです。だから、自分自身がなりたい自分になると決め、自分自身を大切に取扱いさえすればいつでもどこでも変容できるということを知りました。

周りから見れば不可能と思われる環境や、難しいと思われる周りの人との

交流であっても、自らが望む未来に歩みを進めている人もいれば、環境や周りの人や自分自身の能力不足のせいにしてしまう人もいます。

受け取り方や解釈など、人それぞれ違い、全て自分自身が創り出しているだけなんだと、気付きました。

本書は大切な人生をより自分らしく生きていく為に、自分自身がさらに自信に満ちた生活を送る為に、大切な人との関わりの中で悔いなき人生が送れるように、自分自身を知り、自分も他者も大切に思える方法と、これからの自分自身の生き方（生き方）について見つめていただける内容になっています。

そして、それぞれのテーマに合わせて内観したり、ワークをしたり、記入するページがあります。

是非、解説を読むだけではなく、実際に体験していただき、そこで感じた想いを日常の中で活用してみてください。

そうする事で、気付きや変化を感じ、新たな発見を受け取っていただけると思います。知らない物は手に入らない様に、気付き、感じることから思考や行動、言動に変化が現れると思うのです。

今までの日常や出来事、自他との関わりを重ね合わせながら、ワークを含め読み進めていただけると本書を読む前との変化をより体感できると思います。

誰のものでもない大切な自分自身の人生と、他者との関わりをどう生きるか？

楽しみながら紐解いてみてください。