

## まえがき

私がこの本を出版するにあたりお伝えしたいことは  
言葉は言霊で 魂が宿り自分自身を表現するすばらしいコミュニケーションツールであり 言葉による影響は プラスな影響もあればマイナスな影響もあるということです。

言葉によって元氣が出たり 勇氣が湧いてきたり 踏ん張れたり 今の自分の状況を変化させることができたり ふと肩の荷が下りたり 悩みが軽くなったり 人を励ますことができたり 愛を伝えることができたり 孤独ではないと思えたり 人間関係において必要不可欠なものであり 言葉は生きたエネルギーだということを 一人でも多くの方にお伝えしていけたらと思います。

言葉の持つ重みは 普段 日常生活では意識することが少なく 知らない間に人を傷つけてしまうこともあります。

何げなく放った一言で 心は傷ついてしまいます。それだけ言葉に宿るエネルギーは人に影響を与えるということをしっかりとお伝えできればと思います。

この本を読んでいただくときに感じてほしいことは 今の自分自身はどんな言葉で心が動くのか どんな言葉が心に響くのか 言葉を読んだときに感じるご自身の感覚をじっくりと味わっていただきたい

いのです。同じ言葉を読んだとしても受け取り方は人それぞれです。自分の感覚を信じてください。

私たちは生きているからこそ 言葉を使ってお互いにコミュニケーションをとることができます。自分が普段どんな言葉を使うことが多いかも意識してみてください。言葉はそのときの心の状態を表します。そしてあなたが発する言葉を一番に聞いているのはあなたの耳だということ 一番に感じているのはあなたの心だということ 人に言っているつもりでも その言葉で一番影響を受けているのは自分自身だということを忘れないでください。

言葉を変えるだけで 人生は変わります。人生を変えたいならば 普段無意識に使っている言葉を変えていきましょう。

私はこれまで 多くの言葉に助けられ 勇氣をもらいました。言葉の持つパワーを自分自身が体験・体感してきました。自分自身の経験を通して言葉に宿るエネルギーのすばらしさに気づくことができました。

言葉は時として魔法のように人を元気にすることができます。これまで 幾度もその魔法にかかり 今の私があります。人生とは魂の旅です。私たちは旅の途中です。私の発信する言葉があなたの魂の旅をサポートすることができたならそんなうれしいことはありません。人生は出会う人とのご縁と 出会う言葉で変わると信じています。

あなたの人生の1ページに私の本が役立つことを祈っています。

森岡 陽子