

はじめに

こんなモヤモヤはありませんか？

- 「幸せを引き寄せたい」けれど、うまくいかなくてモヤモヤ
- 「自分だけツイていない気がして」モヤモヤ
- 大切な人の「気持ちが変わらなくて」モヤモヤ
- このまま出会いがないかも……。 「不安が消えず」モヤモヤ
- 最近、楽しいことがない。「気分の落ち込み」にモヤモヤ
- いわゆる「いい人」をやめられなくてモヤモヤ
- 仕事がつまらない。「やる気が出なくて」モヤモヤ
- 「自分がやりたいことがわからなくて」モヤモヤ
- 友人の幸せそうに輝いている「リア充感」にモヤモヤ
- 「あるがままの自分」を考えるとモヤモヤ
- なんでも「占いに頼ってしまうクセ」が抜けずモヤモヤ
- 一瞬しか“やる気”が出ない「セミナーや占い」にモヤモヤ
- なりたい自分になれなくてモヤモヤ

いかがですか？

チェックしてみると、意外にモヤモヤが隠れていたことに気がつきませんか？

もし、あなたの身近な人が「こんなもんだろう」「ま、いっか」

「めんどくさいなあ」が口癖になっていたら、同じモヤモヤを抱えているかもしれません。

もしもこのまま、モヤモヤした気持ちを我慢したり、見ないようにしたりしていると、嫌な感情（不幸）が、心の底にドロドロと溜まってしまいます。

それをそのままにしておくと、溜まったイライラがもとで、人間関係のトラブルを引き起こしたり、注意力が低下して、思わぬケガにつながってしまったりするかもしれません。

このように、モヤモヤを放っておくと、**トラブルにつながりやすくなって、さらに面倒な出来事を引き寄せる**こともあります。まさに、泣きつ面に蜂ですね。

また、どうしても苦手な人と関わらないといけない場合、なんとか相手に合わせてやり過ごしていても、しまいには**考えるだけで胃がキリキリと痛みだす**というような経験は、誰にでもあるのではないのでしょうか？

やがてそれが、**食欲がなくなったり、眠れなくなったり**、少しずつ心が疲れて気力を奪われたりして、しまいには身体の不調として現われるかもしれません。

そんな状態から抜け出すには、仕事や人間関係を変えるなどして、

モヤモヤの原因から離れるしか方法はないでしょう。

そして、ストレスの元がなくなれば、少しの間は安心できるかもしれません。モヤモヤを見ないようにしているだけのうちは、**似たようなトラブルは繰り返し目の前に現れてくる**ものです。

恋愛に例えると、暴力的な男性にいつも惹かれてしまう。いつも気づくと貢いでしまうことになる。いつも浮気をされてしまう。不倫を繰り返す、というような場合です。

また、たばこやお酒、甘いものなどの嗜好品をとりすぎてしまう**「自らの健康を損ねるような習慣」**や、いらぬものまでたくさん買ってしまふ**「やめたくてもやめられない癖のようなもの」**も、もしかしたら溜め続けたモヤモヤが心の底に泥のように積もってしまったことに、原因があるかもしれませんね。

そして、そのモヤモヤをぐるぐると考え始めると**「悩み」**になります。

何度もぐるぐると同じ問題に悩まされ続けるなんて、考えただけで嫌な気持ちになりませんか？

私が、自分以外の誰かの悩みについて深く興味を持ったのは、天

然石の販売がきっかけでした。

天然石は、「パワーストーン」と呼ばれているだけあって、石の効果に期待して探しにくる方もたくさんいらっしゃいます。

確かに、「金運、恋愛運、健康運にはコレ！」のような目安があると選びやすいのですが、恋愛の悩みであっても、話を聴いていると「恋愛運上昇＝ローズクォーツ」というような、必ずしもちまたで言われているような「恋愛運上昇系」の天然石がおすすめとは限らなかったのです。

お客様にも一生添い遂げるぐらいの「お守り」になる天然石に出会っていただきたいという思いが強くなり、“石バカ”な私は既存の選び方では物足りなくなったのです。それをきっかけに、**日月数秘占術（数霊：カズダマ）**や**タロット占い**などで、心の深い部分にアクセスするような選び方をするようになっていきました。

今では、鑑定だけでは石の力が発揮されないことに気づき、カウンセリングや誘導瞑想を取り入れた「禅アートセラピー」をお伝えするワークショップなどのやりとりへと変わっていています。

よくある例では、「運命の人に会えるかどうか」というような漠然としたモヤモヤの答えだけを求めてくる方々に対して、まずは「自分はどうなりたいのか」を伺うことをしています。

すると、ほとんどの方はハッ！ として、「**悩み**」は**幸せを大きくするための「道しるべ」**になってくれるたいへんありがたいものだど、ご自分から気づいてくださるのです。そんな方がたくさんいらっしゃいました。

つまり、モヤモヤには「**あなたが欲しい幸せ**」の**ヒントが隠れているのです！**

この本は、私がスピリチュアルの世界にどっぷりと浸かり、「石使い」になるための修行時代より前から関わった千件のカウンセリングの記憶と、独立してからの千件の鑑定の記録から得た「**悩みを気づきに変えたメッセージ**」が元になっています。

「悩み」こそが、次元上昇のカギだった！

きっと、現れ方は違えど、誰かのモヤモヤは私たちが共有している“課題”です。

そしてその中には、あなたが**もっと幸せを感じるためのヒント**が詰まっているでしょう。

気づきとともに“雨雲のような心のモヤモヤ”が晴れたとき、不自然に凝り固まっていた緊張感が薄れていくでしょう。すると、**本来のあなたらしさや、「楽さ（本当のリラックスした状態）」**を体感で

きるでしょう。

「ストレスの重さ」が減ることで、**内側から幸せパワーが湧いてきて元気を取り戻すこともできます。**

もうこれからは、時間が経つと消えてしまう魔法のような予言めいた言葉に依存したり、そういう「フワフワ系のスピリチュアル」をジプシーのように渡り歩いたりすることから卒業しませんか？

この本には、「〇〇だから幸せ」という誰かと比べた外側の情報に振り回されず、日々の慌ただしさの中にあっても、心の底から笑えるようになるスキルをご紹介します。それは、いつでも心が穏やかで安心できる状態に戻ることができる「**悩みから自由になる**」スキル＝**楽悩術（ラクノウジュツ）**です。

“どよーん”と暗くなる「苦悩」の時代は終わりました！

あなたもぜひ、「楽悩術」で煩わしいモヤモヤした気持ちから自由になりましょう。

そして、何気ない日常の中にある喜びを心の底から感じてみませんか？

そうすれば、気分の落ち込みも怖くなくなります。「楽悩術」が本来のあなたに切り替わるスイッチとなるのですよ。

楽悩術で、「一人ひとりの魂が求める幸せ」に巡り合えますように……。