

まえがき

「健康ファースト」と誰もが願いますが、実際どうすれば健康でいられるでしょうか。

「元気であればなんでもできる」けれど、健康でなければ、やりたいことの実現は困難です。

「健康は幸せを手に入れる切符」であり、健康は生きる上で大事な要素です。健康でいたい方の需要に応じ健康関係の本が多い中、本書は違った視点から健康についてお伝えしていきます。

万物はエネルギーで成り立っています。人間もエネルギーで形成され、エネルギーには、プラスとマイナスがあります。健康な人は、プラスエネルギーで満たされています。健康に生きるには、プラスのエネルギーをいっぱいといればいいのです。しかし現実としては、どうにかしたいけれどもできない人がいます。

ストレスをかかえ、不調で、不具合な日々を送っている人がいます。疾病や気になる症状をかかえ、改善できないか悩んでいる人がいます。また自分は不遇な人生を送っていて、日々不安で自信がないと悶々としている人もいます。生きていく上で大切なことを知らず、実行しないために、不健康で不幸な日々を送る方も存在します。そういう方の心身の健康と幸せを願い筆をとりました。

私は気・エネルギーを扱わせていただき、健康になるお手伝いを生業に、心身の健康を保てない人に接してきました。約21年間エネルギー研鑽会を主宰し、数年間ヒーリングセミナーを主宰してきました。ブログも書いています。その中で心身の健康維持にはどうしたらいいかを思索し、感得したこともお伝えします。その経験と日頃の気つきに基づき、健康に生きるためのある法則や方法がわかってきました。健康回復や維持増進したい。頑張っているけれども、うまくいかないし、ついていけないと思う。自分の力を発揮したいが、方法がわからない、自分を変えたい、向上したいと思っている。体力が落ちてきて、活力がなくなつたが、何かいい方法はないか探している。そう思い、望んでいる人たちの変わる機会と元気に生きるヒントになれば幸いです。

本書をお読みの方にとって、より健康に快適で幸せな人生を送るきっかけになれば幸甚です。