

あなたを絶対幸せにする
LOVE LOVE Diary

愛情研究家
愛と心の専門家

きとう 愛

なんであの人は、あんなにも輝いて、
誰からも愛されているのだろう？
と、思っていたら、
この手帳を使っていた。

～この1冊の手帳が、あなたの幸せな未来を創造する～

♡ Prologue ♡

多くの書籍、手帳がこの世界にたくさん存在する中で、この「あなたを絶対幸せにする LOVE LOVE Diary」を手にとってくださってありがとうございます。

私はこの手帳の著者、きとう愛と申します。

私は、自己肯定感・愛情・心をテーマに講演や執筆、セミナー、カウンセリング、トークショーなどを行っています。

その他には、ジュエリーブランドのプロデューサー兼ディレクター、Podcastでラジオ番組を配信（番組名：スナック愛～自己肯定感を高めるラヂオ～）、プロアスリートへの栄養指導・薬膳指導、子育て支援活動、芸能人のメイクアップ、個人事業主向けの経営コンサルティング、美容サロンの新規開店アドバイスをなどを行っており、もうすでに自分が何屋なのかは、分かりません。

でも、こんなに色々なことをやっていると、「愛さんだから」「愛さんは特別だから」と言われてしまうのですが、そんなことはありません。

私は、2008年までは、医療従事者でした。

医療に携わり、家と職場を往復するだけのごく普通の毎日でした。いえ。ごく普通の毎日よりももっと苦しくて、辛かった、生きるの

がしんどかった苦悩の日々でした。

そんな私を変えてくれたきっかけは、最愛の我が息子が「白血病の疑い」と診断され、6歳まで生きられないと告げられたことでした。

そのときに、私は、「人生を創造する」「幸せになる」「自分らしく生きる」「私は本当は何をしたいのか?」「自尊心」「自己肯定感」というものを、真剣に、真剣に、必死に考えたのです。

あなたの日常は、あなた自身の「勘違い」と「何気ない思い込み」からできています。

あなたが「どうせ自分なんてダメな人間だ」と勘違いしていたら、「あなたはダメな人間だ」と扱われるような人生がやってきます。

あなたが「I love me!」と思い込んでいたら、「I love you!」と周りの人から言ってもらえる日常がやってきます。

あなたはどちらの人生を選択したいですか？

人生は「変えたい」と思った瞬間から、瞬時に変わるように、導かれ始めます。

しかし、それには「**継続力**」が必要です。

瞬時に変わり始めるけれど、いかにそれを続けることができるかが、とても重要なのです。

簡単に言えば、心と脳へ刷り込むことです。

なぜこんなにも自信を持って私が最初に伝えているかという、それは私自身が願っていた人生を自ら創造できるということを今こうして実体験でき、多くの夢を叶えてきたからです。

だからこそ、このことをたくさんの方の心に届けたい！ と強く強く、とても強く願っているからです。

私は、この手帳があなたの心の「勘違い」と「思い込み」を変えるサポーターとして、そしてあなたの心に「幸せな思い込み」と、「幸せな勘違い」を刷り込む相棒として、あなたに役立ってくれることを心から願っています。

この手帳があなたの人生を、あなたが願ったとおりに創造するステキな相棒となりますように。

そしてあなたの人生が光り輝き、幸せと愛情ダダ漏れの毎日となりますように。

ありったけのLOVEを込めて♡

♪ きとう 愛 ♪