

## まえがき

はじめまして、クレセントと申します。

前作『諦めて 寝なさい』（ギャラクシーブックス）を読んでくださった方は、お久しぶりです。その後、快適な睡眠ライフを楽しんでいらつしやるでしょうか？

『諦めて 寝なさい』では、今まで受けてきたご相談を少しでもわかりやすく、またいつでも見返して、早く心が落ち着くように、そしてさつさと寝られるようにと思つて書きました。

人間にとって、最高のパフォーマンスをするのに上質な睡眠はかせません。皆さんの就寝時間を早めるお手伝いができていたらいいなと思つています。

この本を、書いている途中に父が他界しました。

今回の本のテーマは、「どんなことをしたら自分の生きたいような人生になるか？」

始めるための本、前に進むための本になれるように、というつもりで書いていたときのことです。

突然の死でした。

祖父や祖母を見送ったときはどこか他人事のような気持ちでいたように思います。ただ、「悲しい」「寂しい」と泣いていたように思います。

両親や親戚の方がたくさん準備をしてくれて、私たち姉妹は流れるようにお見送りを終わらせました。正直、お通夜やお葬式がどのように進んでいったのか記憶がありません。

でも父となると、私や姉妹たちが自分事としてたぐさんの「やるべき事」がありました。父は享年68歳でしたが、人は本当に突然亡くなるんだと身をもって教えてくれました。

私だって、明日を保証されているわけではありません。

皆さんも同じです。

3分の1まで進んだ本の原稿を書き直すことにしました。

親目線で、私が自分の子どもたちに伝えたいこと。

いつか私がいなくなった後、人生の節目節目で、もしかすると立ち止まってしまいかもしれない子ども

もたちが、また明るく前向きに自分の人生を進めるようにと、アドバイスを書きたくなりました。

どんなふうに目標を立てるのか、

どんなふうに夢を叶えていくのか、

自分の本心を知らないと、そもそも願いは叶わないということ、

自分1人ではなく、本当に無数の助けがあるということ、

その存在をどのように扱うのか、

などなど。

父が生きていれば、社会の実務的なことは何でも知っている人だったので、どんなふうに片づけていけばいいかを教えてくださいました。私がお伝える内容は実務的なことではありませんが、よりよく生きる為の、便利な考え方の1つかなと思っています。

皆さんが少しでも自分の本質を知って、たくさんのお出来事を楽しみ、そしてたくさんのお許し、たくさんの人や神に愛される存在になるようにお手伝いできたらいいな、と思っています。

この本は、自分のことをしっかり分析して、本当の望みを見つける本。

そして叶える本です。

思考に邪魔なもの、軽やかな肉体でいることの楽しさ、自分を好きでいることの幸せを知る本です。

「生まれ変わっても、また私になりたい!!」

と心から言える人生になるように応援しています。

お悩みが尽きない人は、自分のことを好きじゃない人が多いと感じます。本当の意味での自尊心を持つていないように思うのです。自尊心とは単にプライドであったり、傲慢であったりではなく、

「あなたが、あなたのままで素晴らしい」と「自分の良いところも悪いところも受け入れている」状態ではないのかなと思います。

たくさんの魂を見てきましたが、優しさ、思いやり、気遣い、自己犠牲、献身、愛情……、

これらを1つも持っていない魂とは出会っていません。

皆さんの魂には、素晴らしい資質が備わっているのです。

あなたの周りにいてくれる人達は、間違いなくあなたのことが好きですよ。次はあなたがあなたのこ

とを好きになる番です。

あなたが好きなものをもっと愛してください。自分の基準で喜んでください。それを一緒に喜んでくれる人を見つけてください。

そんなふうに今回の人生を生きられたら、喜びと感謝の人生になります。

人は協力するために生まれてきました。あなたのお手伝いをさせてください。それは私が自分をもっと好きになれることであり、より深い喜びに出会える手段でもあるのです。

与えることと、受け取ることとは同じです。

そのことを実感できた魂は、強くて美しいです。

そして次はあなたが安心の存在になって、発信していつってください。

あなたに無数の恩恵が訪れます。

必要なときに、必要な情報が入るようお願いを込めて。