

はじめに

この本を手にとつていただきまして、ありがとうございます。

「自分の人生をよりよくしたい」

「もう少し穏やかに幸せを感じながら生きたい」

「もつといっぱい夢を叶えたい」

このような想いを持つて、スピリチュアルな教えや成功哲学といわれる考え方、さまざまな自己啓発関連のワークなど……すぐく真面目に一生懸命に勉強し、学んだことを真剣に実践している。本当に、本当に頑張っているのに全然うまくいかない。小さな願いは叶つても、本当に叶えたい大きな夢は叶わない。それどころか、さらに状況が悪化してしまう。

このような経験をしている方もいらっしゃるのではないかと思います。実際、私はそうでした。

長い間、「人生をよりよく」するためのいろいろな考えや法則と言われるものを試しても、失敗しつづけた私が、あるとき気付いたことがありました。

「どのような教えや法則、理論にも共通している、とても大切なベースとなる在り方がある」ということ。逆に言えば、ここを押さえられれば、どのようなテクニクもうまく使いこなせる。

どのような解説にも、おそらく「それ」は説明されていると思うのですが、その部分はあつさりと終わらされていることが多く、見落とされがちなのではないかと感じています。

自分らしく望む方向へ進むための基本。

『今の自分をまるっとそのまま認めること』

現在、私は、スピリチュアルコーチ・アンド・セラピストとして「自分だからこそ創造できる世界へ、幸せを感じながら心穏やかに進む」サポートをしています。

ですが、ほんの数年前まで、今とはまるで違いました。他人とどのように接しているのかわからず、人付き合いは大の苦手、他人と関わることは苦痛でしかありませんでした。自己否定とネガティブ感情の塊のような人間だったのです。

その私が、このお仕事を始めたのは「ありのままの自分を認める大切さ」を伝えたいと思ったからです。

私は、幼いころから「自分の本心を殺す」のも「自分を否定する」のも、当然のこととして生きていました。それでも、幸せそうな家族やキラキラと何不自由なく生きている人を見ては「私ももつと、幸せそうに見える」ように生きたい」と思っていたのです。

とんでもなく枯渇した考えですよ。

「自分が幸せになりたい」ならばまだしも、「上辺だけでも、他人から幸せそうに見られたい」とは。このときのベースにあった考えは「自分は真に幸せなんかになれない。でも、それは親や環境のせいではない。こんな状況、こんな自分は認めたくない」だったのだと思います。

そんな私に転機が訪れ、「魂の成長」が加速したのは、もう人生の3分の2は進んだころのことです。ステキなコーチさんとのご縁に恵まれ、半年間のグループコーチングを受けたのがきっかけでした。その期間中に、私に最も欠けていたことに気付いたのです。

それが『今の自分をまるっとそのまま認めること』でした。

自分自身を認めることで、今の自分がどのように世界を認識しているのか気付くことができます。

それがわかれば、視点を变えることもできるようになります。

視点が変われば、目の前の世界が違って見えてくるのです。

すると、想いや行動も変わってくる可能性が生まれ、引き寄せや現実創造もうまくなります。

結果として、「人生がラクにうまくいっている」と感じられる、今までとは違う世界で生きることになるのです。

このことを知り、意識するようになってから、それまでとは比べものにならないほどラクに生きられるように、私はなりました。

そして、少し前の私と同様に、物事が思うようにうまくいかず、苦しくつらい想いをしている人に、このことを伝えたいと強く思うようになったのです。

「ありのままの今の自分を認め、ほんの少し視点を変えれば、現実が違って見え、今までとは違う心穏やかな世界で過ごせますよ」と。

この本を手にしてくださった皆さまが、自分らしい豊かな未来へ進むために、お役に立てばうれしく思います。