

## 【前書き】

ヒーラーのKumiです。

私は約10年前からヒーラーという形でたくさんの方たちと関わらせていただきました。

その間に自分自身離婚を経験し、もう大きいとはいえ、子ども2人の生活も支える立場となり一家の主人という人生初の経験に踏み出すことになりました。

実際に行動を起こすまでにはだいぶ葛藤もありましたが、私はお互いの今後の幸せのためにお別れをすることを決断したのです。

その辺りから私の人生が大きく好転し始めました。

そして、実際に離婚の話を切り出したときの両親や姉妹の反応、友人の反応はとても興味深いものでした。

### 「離婚」

という事実は、単なる状況の変化のひとつに過ぎません。

それを大問題と捉えるか、人生の中の自然な流れのひとつとして軽く受け止めるかは、それぞれの方の経験から構築された信念体系によって変わってくるのだと思います。

離婚という事象を、視野を広げて遠巻きに観察する「人」という立場で眺めてみた結果、私たちは自分の思考で作らあげた独自の「安全地帯」の中が正しいと思いがちで、でも、時には疑問を持ち、葛藤し、迷いながら懸命に生きている生き物であるのだなと気づかされる貴重な経験をしたと言えます。

この経験は、ヒーラーとしての深みを更に加速させてくれましたし、日々、さまざまな悩みを抱えて

おられる方々とヒーリングセッションをさせていただく中でおひとりおひとりの心の深いところまで触れる機会も多く、「なぜ人は苦しいと感じるのか？　そこから抜けられないのか？」これに関する重要で核心をつく事実にも気がつくことができました。

このような経験を踏まえて今現在、身近な人間関係で苦しい思いをされている方や、現在は関わりがほばないにもかかわらず、ある方との過去の関係で傷ついた経験があり、そのつらい記憶に紐づいた感情や肉体が癒えておらず、現在の自分にも影響を与えてしまっている方たちに向けて、そこから抜け出す方法をお伝えしたいと思います。

自分の意識次第で、いくらでも人生は変えることができるという事実を知っていただき、ぜひこれからお伝えする内容を実践していただきたいと思っています。

今までと同じ考え方や行動を続けてきて、現在幸せいっぱいの方には、この本は必要ないかもしれません。

でも今、

「何か違う……」

「もっと楽しく生きられるはず」

このように何かスッキリしない感覚を持ちながら日々過ごしているという方は今までのやり方、意識の持ち方がどうやら違うのかも？ と気づき、行動を起こすタイミングにきているのかもしれない。

ぜひ、この本の中から「自分らしく楽しく生きるヒント」を見つけてください。

今までの経験から作り上げられた思考の枠から出ることを恐れず、自分の人生は自分がコントロールしていけるものなのだと言、知ってください。

私は離婚を選択し、人生がどんどん願っている方向へと加速しておりますが、別に離婚を推奨してあげるわけではありません。

私が推奨したいこと、これが大切ですよとぜひ皆様にお伝えしたいことは、今現在、どのような形であれ、身近にいてくれる方々、自分と関わってくれてくれる方々に対して存在そのものを尊敬し、愛を持って受け止めるということが大切だと言いたいです。

両親、兄弟姉妹、子ども、会社の同僚、パートナー、すべてにおいてです。

更に、過去、自分と深く関わってくれた人に対しても、気持ちの中だけでいいので実践してみてください。さい。

そしてその意識を持つて相手に向き合ったことで、自分が先に相手に向けた尊敬する思いや尊重する態度、愛がそのまま自分に返ってくるのです。

自分が変わったことで、驚くほど現実が変化していきます。これは身をもつて体験してみないと信じられないかもしれませんが、私は自分でも体験済みですし、クライアントからいただくご感想からも確信を持つことができます。

普段、私のセッションでは話をじっくりと聞かせていただきながら意識の変容を促す会話をしたり、実

際にエネルギーを使ったヒーリングを行ったりすることで問題解決を加速させております。

今回は皆様と会話をしたり、直接ヒーリングをしたりすることはできませんが、普段私がセッションでお伝えしている「意識の変容」に関する重要な鍵をご紹介していきたいと思っております。

そして、この本を読んくださった皆様には、苦しい状態や思い通りにいかないという悶々とした状況からできるだけ早く、楽に抜け出していたいただきたいと思っております。

そのためのコツもお伝えいたします。

この本で紹介している内容は、ヒーリングセッションの中でお伝えしているものですが、実際に行動を起こされた方たちが何に驚かれるかと言いますと、「想像を超えるほどの状況の変化が起こる」という事実に遭遇することです。

まさかあの人がこんな優しい態度を示してくれるとは……。

自分は悪くないと頑なだったあの人が、初めて「ごめん」と謝ってくれた。

反抗的だった子どもが素直に気持ちを表してくれるようになった。

このようなことが普通に起こります。

実はそれだけではないのです。自分の意識状態が大きく変化することで、肉体的な不調を感じていたところにまで良い影響を及ぼすことが往々にしてあるのです。

自分も楽になって、相手も幸せになり、更に身体にまで変化が起こるおまけつきならこんなに嬉しいことはないですよ。

もうあなたは十分過ぎるほど我慢し、他人には理解されない苦しみを抱えてきたのかもしれない。

だからこそ、この本に意識が向いたのだと思いますし、変わる予感のようなものをキャッチしているのかもしれない。

ぜひ、意識を変えることで、人生を大きく変えてみてください。

この先の人生が愛と幸せに満ちていくように願っております。

現在の私をご存じの方は、昔からあまり悩みもなく、人とのコミュニケーションも得意なままあま順風満帆な人生を送ってきたのだと思われている方がほとんどかと思っています。

結論から申しますと、昔の私は現在の私からは想像もできないほど人間が苦手で、人に馴染めず、自己否定感が非常に強い人間でした。

まずはこの事実をお伝えしてから、過去の「私」に触れてみたいと思います。