

前書き

初めまして、入江まゆみです。

この本を手にとっていただきありがとうございます。

この本を手にとったあなたは、日頃の主婦についての、モヤモヤやイライラや疑問、旦那さんのムカつく点や、怖かった点が、すつきりして「楽しさ」「幸せ」「笑顔」「安心」の入る大きな隙間ができることでしょう。

ワクワクしながら読んでください。

この本は、私の初めての本ということで、私のストーリーを詳しく書かせていただきました。私の波乱万丈な体験からの、挫折や学び、実践、検証など繰り返し返しての超近道の「主婦の愛され楽しみ方」になります。

私は、長女なので、長女気質の「自信がない」「負けたくない」「ちゃんとしないといけない」「いい人

でいたい」「嫌われたくない」「人に迷惑をかけてはいけない」「我は出さないほうがいい」「目立たないほうがいい」「楽しむと愛されない」「我慢が美德」という価値観の方はよく共感していただけるかと思
います。

また、知らなかった男性心理は、「旦那さんへの誤解」「旦那さんの本当の愛情」「旦那さんの語られていない真意」が明らかになり、これもまたスッキリ解明できて、愛情を感じられて、あなたの心は、あつたかくなり「幸せ」と「安心」がやってくることでしょう。

人生は、成長するにつれていろいろな経験をするので、起きる出来事すべてが初体験なわけで、うま
くいかなくて当たり前でした。

私は、昔の主婦時代は、日々幸福感がありませんでした。結婚して、旦那さんも子どももいて、不
由のない生活をしていたのに、どうしても幸福感も感謝する気持ちも起きなかつたのです。

贅沢ばかり言っている自分を責めていたりしても、楽しく充実して幸せを感じるわけではありません
ので、なんだかずっとモヤモヤしていました。

そんな私のような方はぜひ、読み進めていってください。

ワークもありますので、実践していただくと早く「幸せ」「楽しさ」「充実」「夢」「ワクワク」がやっ
てきます。

そんな気づきを多くくれた心理学の学びは、本当に私にとって衝撃でした。なので、ぜひあなたにも、
自分の人生を充実した幸せなものにしてくれますのでオススメです。

何十年も信じてきた信念や、価値観がガタガタと崩れていくのです。

それはそれは、驚きですがすつきりして気持ちいいですよ。

本当は、なりたかった理想の姿の自分の価値観になるときがきました。

主婦だからって、なんの制限もありません。

あなたは、今までのしんどかった価値観か、もしくは、「本当はなりたかった理想の自分」の価値観を、
選び取ることができます。

器用に要領よく、欲求を通せるスキルも伝え方も必要なんです。

真面目でいい人は、「器用に要領よく、欲求を通す」ことさえしてはいけないことのように感じていた

かもしれませんね。

日々充実していて、楽しんでいる主婦は、ここも当たり前前に我慢はせずに、自分の欲求を満たしてストレスがありません。

ストレスが溜まりにくいから、日々楽しく笑顔でいられるというわけです。

さあ！ あなた自身を生きづらく苦しめていた親や祖父母の価値観やしきたり、過去の経験で、できなくなった、刷り込まれた思い込みや価値観、頑固な固定観念を、手放す準備をしてください。