

はじめに

夜空に輝く星の数ほどある本の中から私の光に手を差し伸べてくださり、感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございます☆

脳美容セラピスト兼インド占星術と陰陽六行鑑定士の『Y u k a k o』と申します。

まずは私が、人生で初めて執筆に携わろうと思ったきっかけをお話しさせていただきます。
GalaxyBooksが主催のお茶会に『もう、人生は楽しい　～自分を愛することで本質が目覚める～』の著者つばきめぐみさんから誘っていただいたことから話は始まります。

お茶会の趣旨は、今後書籍を出したほうがいいと思う人を著者が推薦するというものでした。

最初は「私、本を読むことすら苦手なので、執筆なんてもつての外！絶対書かないよ」と断ったのですが、めぐみさんは「書く前提じゃなくてもいいよ。出版社の仕事や裏側を知ることができて、ゆかちゃん好きだと思っよ」と話をされて、知らない世界を垣間見るのが好きな私は、興味本位で参加す

ることにしました。

参加してみたら、会社の理念『助け合い（愛）で未来をつくる』という言葉が胸に刺さってしまいました。私も仲間になりたい!! と衝撃が走り、氣づいたら執筆する流れになっていました。

そんな勢いだけで、人生初の執筆活動に挑戦することとなったわけですが、私にとって書籍の執筆は、勢いだけで乗り越えられるほど簡単なものではありませんでした。この本を書くなかで壁にぶつかり、伝えたいことはあるのに思うように書けない日々が続きました。

そこで、私なりに思うところがあり、この本の執筆は一度中断して、その間に電子書籍を出版します。ですからこの本は、執筆初挑戦でありながら、私自身2作目の書籍という珍しい展開となっております。まいました。

しかし、電子書籍も含めて執筆活動を続けてきたなかで、私自身のこれまでの経験や学んできたことなどが整理され、漠然としていた「伝えたいこと」が浮かび上がってきたのです。

そんな経緯で出来上がったこの本は、私自身が経験してきたことや感情の変化などを通して、今私がお伝えしたいことを凝縮したつもりです。

私は、この本を通して一人でも多くの方に、心や体の健康が真の美しさにつながることをお伝えしたいと思っています。そして、この本の何かが心に響き、明日からの人生がわくわくする、そんなお役に立てれば、とっても嬉しいです。私 Yukako のエネルギーをぜひ、お受け取りください。