

はじめに

はじめまして。

あなたの中に眠っている才能を引きだし、自分にしかない才能を開花させるメンタルヘルスコーチやまぞえりえです。またマインドダイエトリえつとを主催しています。

私は現在日本の京都に住みながら、いろいろな国に住んでいる日本人の方々とインターネットを通して交流させていただいています。

2022年には念願のヨーロッパの国々に半年間滞在しながら、マインドを整えるこの仕事を続けてきました。世界中どこからでもパソコン一つで仕事ができ、世界のさまざまなところに住んでいる人たちと交流したり、講座のグルコンやセッションなどを開催したりできるのは現代の最新技術によって作られた環境のおかげです。

そんな私ですが、ほんの6、7年ぐらい前は、他人の言動に翻弄されつづけ、自分ほど不幸な人はい

ないと思ひ込んで、人生を悲観して生きていました。何をしてもうまくいかず、一生懸命何かに取り組めば取り組むほど空回りをしてしまう。ただただ悲しくて、つらいだけの人生で終わってしまうのではないかと日々悩んでいました。

そんな私は、今では不幸としか思えなかった人生から、自分の人生を自分らしく軽やかに思いどおりに創っていけると確信しつつ、毎日を過ごしていくことができるようになっていきます。

それは私が本当の私（魂の私）で生き、私の中にある私だけの才能を最大限に生かす方法を身につけることができたからだと思います。

自分の人生なのに、自分じゃない人に人生を乗っ取られている。そんなドラマのような出来事が、日常茶飯事に起こっています。

それは実は私や、身近な人、あなたの大事な人、またあなた自身の人生だったりするんです。

それって何？ どういうことが起こっているのか？ が理解できればその迷いの沼から抜けだして、いくらでも人生を方向転換することができます。

この本を通して、今よりももっと自由になりたい、幸せになりたい、自分らしい人生を送りたいと思っているすべての方に、夢物語ではなく、願えば叶うことを知ってもらいたいと願います。

そういった私の経験や体験を含めながらお伝えしていきます。

本書を手にとって興味を持ってくださったあなたが「私らしい人生を生きていくってなんて素晴らしいんだろう」と、とびきりの笑顔でワクワクしながら未来を手に入れていくための手引き書となればこ



んなに嬉しいことはありません。

どうか楽しみに読み進めてくださいね。