

はじめに

本書を手にとつていただき、ありがとうございます。

はじめまして、よしあきと申します。

カウンセリング・オラクルカードリーディング・ブログなどを通して、さまざまな生きづらさを抱える方の心の支えになれるような活動をしています。

この本を読まれているアナタも生きづらさを抱えていたり、人生に対して何かしらの不満を感じていたりするのではないのでしょうか？ 少なくとも現状に満足できず、「ワタシの人生、もっと幸せでもないのに……」そう感じているのではないのでしょうか？

そんなアナタに朗報です。この世界は、アナタの心次第で自由に変えることができます！

この本では、心の研究家としての僕の経験からわかった、苦しい現実を選んでしまう原因や、苦しい現実から抜け出す方法、さらには現実をもっと楽しく・ハッピーに変えるための心のあり方や行動をお伝えします。

かつての僕のように生きづらさを抱えて生きる人が、もっと楽に生きられるように。さらに、本来の

自分らしさを取り戻してイキイキと輝ける人生を、アナタ自身の手で創造できるように。その手助けとなるようにとの想いを込めて書きました。

多くの自己啓発系の本に共通して書かれていることですが、本を読んだだけで満足してしまったり何も変わりません！　どうか、読んだら実際にやってみてください。何度も読み返ししながら、日々の生活に取り入れてみてください。ピンときたものだけで構いませんので、実践してみてください。読んでいるときには信じられないかもしれませんが、やってみたらわかります。実際に行動を起こすことで、アナタの現実が少しずつ動き出します。それもアナタの望む方向に！

『自己啓発系』と書きましたが、ジャンル分けをするとすれば、この本は『スピリチュアル系』に分類されると思います。スピリチュアルという言葉のイメージは人それぞれ異なると思いますが、スピリチュアル”には”この世の真実” という意味があり、本書には僕が知りうる ”この世の真実” を詰め込んだからです。ですが、それはあくまでも僕個人の経験から導き出した「一つの答え」にすぎません。アナタにとっての真実は、最終的にはアナタが決めてください。本書がそのためのステップとなり、さらにはアナタの人生を好転させるきっかけになってくれることを、心から願っています。

らしさ発掘カウンセラー　よしあき