

## まえがき

今、このまえがきを書いているのは2019年の4月5日です。今日から4日前の4月1日に『平成』から次の日本の新元号『令和』が発表されました。

2000年ごろから注目を集めはじめた『スピリチュアル世界』では、2020年からまったく新しい時代に入ると言われつづけてきました。地球アセンション・次元上昇・新生地球・宇宙意識時代など……呼び方はさまざまですが、その“新時代がいよいよ始まったな！”とこのタイミングで感じている方々が（わたしを含め）多くいらつしやるようです。

これから先のわたしたちは、これまでのように目に見える世界優位の生き方ではなく、目に見えない世界に真理があり、自分自身のその真理を地球上で具現化していく生き方へシフトしていくのだと感じます。

人の本来の姿へと記憶をずっとずっとと辿っていくと、行きつくのは魂（スピリット）。魂の在るがままの姿で地球に生きる……これまで人類が成しえなかった大チャレンジ時代のスタートです！

ひとりひとりが、自分自身の魂へ還っていく（自己統合）がどんどんスピードを上げて行われていきます。そして、周囲の人やものとの調和で満たされる世界へ。

さあ、統合と調和の新時代！

あなたはどのようなスタートを切りましたか？

この先をどのように生きていきますか？

これからますます波動上昇して新しいステージへ上がっていく地球では、わたしたち人間も新しいステージへの変化変容を柔軟に受け入れる在り方が求められてくると思うのです。

とはいえ、「そうは言われても、何から変えていけばよいのかわからない……」と感じられ

る方も多いと思います。

- ◎ 周りは変わっていくが、自分自身は何も変わらず焦りを感じる。
- ◎ 突然の予期せぬライフスタイルの変化が（かなりの衝撃とともに）訪れた！
- ◎ 新しい流れは感じているが、そこに乗っていく勇気が欲しい。
- ◎ もっともっと軽やかに新時代を楽しみたい！

そのような方々に、日頃から身体と心とスピリットの『浄・整・美ライフ』を実践しているわたしから、すぐに始められる【新時代を心地よく軽やかに駆け抜けるための自分づくり】のコツをご紹介します。

いくつかの項目がありますが、どちらもちょっとした意識の方向性を合わせることがポイントになります。決して難しいことはありません。どうぞ、子どもたちのワクワクと制限のない無邪気なイメージ力を思い出して、読み進めてくださいね。

この本を手にとってくださったすべての魂が、スムーズに在るべき姿へ還っていきますよ  
うに。

愛と光を込めて……。

Suzuka