

まえがき



数ある書籍の中から、本書を手にとってくださり、ありがとうございます。

本書では、人生の生きづらさから解放されて、誰もが本来の美しい、たましいの輝きを取り戻し、自分らしい幸せを見いだしていくための【必要なノウハウ】をお伝えしております。

また、これまで、幸せを引き寄せたいのに、引き寄せの法則のテクニクやノウハウを、なかなかうまく活用することができなかった方のためにも、寄り添った内容になっております。

この本を手にとってくださった方の中には、これまで、引き寄せの法則などの「成功法則」を活用して、自分の人生を充実させて、思い通りの人生へ変えていこうと試みた方も多いかと思えます。

その中で、うまくいったこともあれば、うまくいかなかったこともあつたかと思いますが、あまりうまくいかなかったときの原因は、そのときの自分の「心の状態」が、望む現実の波動エネルギーの周波数に見合っていないからだと考えられます。

成功法則をうまく働かせたり、引き寄せの法則のテクニクをうまく活用させたりしていくためには、実は、その前に先に取りかかる必要があることがあります。

それは、自分の心の状態、つまりマインドを整えていくことです。

そのため、先に取りかかる必要があることをしないで、いきなりテクニックをやってみてもうまくいかないのは当たり前ですし、むしろ逆効果をもたらすリスクも出てきてしまうのです。うまくいかなかった原因は、ここにあると考えられます。

また、引き寄せの法則やスピリチュアルなことにあまり興味のない方でも、「生きることにちょっと不器用になっている人」や、「人生に生きづらさを感じる人」のために、メンタル面をサポートしながら、本来のパワーを取り戻していくお手伝いをさせていただきます。

また、特に自分は問題ないと思っている人でも、人間である以上、誰もが必ず不器用な部分を持っています。

誰もが抱えている不器用になっている部分を、健全に整えていくことができれば、自然に波動エネルギーが高まり、幸せ体質な自分へ、どんどんシフトしていくことができますので、本書でお伝えしていることを、ぜひ、あなたさまの人生に取り入れてみてください。

引き寄せの法則は、今は、知らない人は少ないと思われまし、引き寄せの法則を活用するためには、自分の感情や思考をどうにかする必要があるということ、大分多くの方々に浸透しているかと思いません。

しかし、実際に、頭ではそうすると良いことはわかっていながらも、感情や思考というものは、無意識下の領域の影響を多大に受けているものです。このしくみを、ちゃんと押さえて、理解を深めて、腑に落としていかなければ、現実、なかなかうまくいきません。

また、私自身が、HSP（敏感体質）ということもあって、人の繊細かつ微細な部分を感じ取り、寄り添うことができることが、私の強みだと自負しております。

私は、セラピストとして、クライアントさまの繊細な部分に寄り添いながら、生きること、にちよつと不器用になっている部分を改善していくサポートをさせていただいております。

なので、人があまり気づけない「超・繊細」な部分や、「無意識下で抱えている苦悩」、そして、その人の幸せの足かせとなっているマインドの部分を、無理なく緩めていけるようなノウハウを、自分自身

を実験台にして、長い間、試行錯誤と、数えきれない失敗を重ねながら、徐々に体得してまいりました。

その中で痛切に感じたことは、敏感体質（HSP）な人は、とても傷つきやすい分、それだけ人より不要な思考パターン（クセ（自我））や、強固な思い込みとなっている心のブロックを、無意識下で自ら削り出しやすい傾向にあるということでした。

だからこそ、人生に生きづらさを感じてしまうことが多いと考えられます。

本書では、幸せ体質な人を、初級、中級、上級の3つのレベルに分けて詳しく説明をさせていただいております。私自身、初級レベルの最下位の状態からスタートしました。

そこから徐々に、自分の心のブロックやネガティブ性を自ら意識して緩めながら、徐々に人生を好転させていくことができるようになりました。

本書の内容は、もしかしたら、これまでどちらかというと、誰もが厄介に感じて、なるべくならば避けてきた部分かもしれませんし、誰もが反射的に見て見ぬふりをしてきた部分かもしれません。

こんなことよりも、幸せになる方法（成功法則）を早く教えてほしいと感じる方も多いかもかもしれません

んが、ここを自ら制することができれば（コントロールできるようになれば）、実は、これがまさに「幸せ体質になるための成功法則」なのです。

自分のマインドを、自分で健全に整えることができるようになれば、誰でも幸せになれます。

言い換えれば、本来は誰もが幸せになるために生まれてきています。

そして、自分らしい幸せを見つけるいくためには、自分のマインドの状態を整えて、精神性を高めていく必要があります。

本書でお伝えしていく内容と真摯に向き合っていたくことができれば、自然に無理なくマインドが整い、自分の精神性を健全に高めることができます。

そして、誰でも本来の美しい、たましいの輝きを取り戻すことが期待できます。それによって自分の本来のパワーが戻り、自分が望む幸せをどんどん引き寄せられる幸せ体質な自分へシフトしていくことができます。

本書を通じて、あなたさまにとって必要な気づきや癒やしがもたらされ、あなたさまが、自分らしい

幸せを自然に見いだせる「幸せ体質な人」へシフトして、人生の質がより向上し、たましいレベルでま  
すます輝いていかれますことを、心より応援いたします。

スピリチュアルセラピスト

緑川 アリス