

まえがき

私は小見山より子です。最近皆さん「よりんさん」とか、「よりんちゃん」と呼んでくれます。1958年生まれ、63歳です。イメージコンサルタント、スピリチュアルカウンセラー、らせん美式所作インストラクターで、60歳から女優の卵もやっています。日々の目的は笑顔を生むように生きること、何か分岐点がくると笑顔になるほうを選んできました。それが私らしい生き方だったので、今の自分が好きで楽しく生きています。

最近私らしい服、私らしい仕事、私らしい暮らしなどなど、いろいろなところで「私らしい」という言葉を目にします。自分らしく生きると楽しいよ！ 幸せよ！ 波動が上がるよ！ 運氣が上がるよ！と伝えてくれてその通りだと思うのですが「私らしいってなんだろう」って思いませんか？ 自分の個性、魅力、才能、資質を見つけて生かしましょうと言われても「それがわかったら苦労しない」と思ったことはありませんか？

私がありました。私らしさを見つけたくて、やむを得ずではありましたが10歳から自分を思い出す（探す）旅を始めました。それは「似合う服」を見つけてからスタートし、外見や身体の個性や魅力、

能力、魂の記憶や天命、生まれてきた役割など多岐にわたりました。自分らしさや生き方を思い出す過程で、私にとって「美」が自分らしさに戻るキーワードだと気づいたので。

この本のテーマは私の実体験である「自分独自のスタイル＝私の美しさやその表現方法（生き方）を見つけて行動したら、自分が大好きで人生が幸せで楽しくなった」ことを伝えることです。本の中では私がやってきた自分を知る（美しく生きる）ための方法と心意気みたいなものを、外見、内面、身体、日常生活の章に分けて紹介させていただきました。順に読んでくださっても、興味のある章から始めてくださっても大丈夫です。病は氣からと言うように、身体と内面（心や魂）は繋がって影響を与え合っていますし、その結果が現れるのが外見なのでどこから始めても大丈夫なのです。結果として三方向からのアプローチは理にかなったやり方だったのかしらと思っています。

そして不思議なことに、自分探しに出会ったイメージコンサルタント（外見）、スピリチュアルカウンセラー（内面）、らせん美式所作（身体）は、私の仕事になりました。今までのべ1万人以上の方の自分探しのお手伝いをさせていただき、笑顔を生む瞬間に立ち会わせていただく幸せな体験をしてきました。そのうえ私自身いろいろな発見を受け入れ、喜んだり落ち込んだりしながら私らしさのアップデートをするたびに、確かに運氣も上がっている気がします。

私らしい等身大の生き方が「よりんStyle」ですが、自分らしいスタイルは一人ひとり違います。でも私の「自分らしさの見つけ方や生かし方」が、皆さんがお一人お一人の笑顔を生む自分スタイルを確立するのに、お役に立てるかもしれません。この本が皆様の笑顔を生むヒントになれば幸いです。



現在の写真