

まえがき

自分らしく生きていきたいという想いは、おそらく誰もが持っているのではないかと思います。

本書を手にとってくださったあなたは、そのために、何冊もの本を読まれたかもしれません。そして、これまでにたくさんの方を試してこられたかもしれません。

しかし、それでも何かが足りないと感じたから、今も探し続けているのではないでしょうか。

私は数年前に、ひらめきのような「気づきの体験」をしました。本書では、その体験から得たものの見方をもとに、自分らしく、納得した人生を生きる方法について紹介していきます。

それまでの私は、多くの人と同じように、人間関係のストレスに悩まされ、毎日、嫌われ

たくない、いい人だと思われたい、そのためにはどうしたらいいのかを考えることに、大切な時間とエネルギーを費やしてきました。

しかし、その同じ時間とエネルギーを、自分を幸せにするために使うこともできるので、自分を幸せにする力は、自分の内にあります。

本書は、ストレスを抱え心が苦しい人、自分らしさがわからない人、宇宙や自然に興味がある人、人生を軽やかに生きていきたい人、誰かを幸せにしたい人、自分の人生を創造したい人、どんな人にもわかりやすいよう工夫してみました。

特に、これまでいろいろ試してきた、「結局自分次第なんだ」と思われた方、この本はそんな人にこそ、勇気を与えることができますと思います。