

まえがき

この本を手にとつていただき誠にありがとうございます。

私は福岡市でピラティスのスタジオと台湾茶専門店の経営を通して、人の身体と心に寄り添い、運動と栄養の両面からの健康づくりを伝えています。

ピラティスでは対面レッスン、オンラインレッスンを通じて小学生から70代の方までの生徒さまに利用していただきながら、人生そのものを良くしていけるスタジオとして、たくさんの方と関わってきました。

また、台湾茶の味と香りの魅力に惹かれ妹と始めた台湾茶専門店は、台湾より直接買いつけた安心安全で品質にこだわった茶葉とかわいい茶器の販売を通して、台湾茶の持つ健康効果・美容効果・リラックス効果はもちろん、お茶をすることによるコミュニケーション創出の提供を行ってきました。

この本には自分の人生をより豊かに美しく築いていくための知恵が書いてあります。普段の生活の中で、やりたいことがあるけど、やっぱり無理だと諦めていることがありますか？ いつも頑張っているのになぜかうまくいかないことがありますか？ ひよつとして、動けなくなっているときや

うまくいかない原因は自分の過去や社会の常識であり、悩みの本質はとても簡単なことなのかもしれません。

人は誰もが皆、他に同じ人は存在しない、たった1人の自分であって、たった1回きりの人生です。自分として生きることができるのは自分だけです。我慢を重ねるでもなく、無理に頑張るでもなく、スムーズにうまくいく本来の自分がいるのです。もっといいやり方や方法があるのではないかと探しつづけなくても、もともと持っている本来の自分を活かしていくことで、誰もが「内側から輝く人生」を“軽やかに幸せに”築いていくことができるということが、皆さまに伝われば私はとても嬉しく思います。

私の人生こんなものと小さくまとまらず、不可能と言われる方向へと可能性を拓いてみませんか？自分の理解や常識を超えた先にまだ見ぬ自分がいます。私は日本中の人が無限にある可能性を広げながら、豊かに美しく幸せに歩んでいけることを願っています。