

まえがき

妊娠、出産、子育てをして早9年（2024年現在）。

たくさんのママと話すことがありましたが、私今こんなに幸せなんです〜！！！！　って話すママに出会うことが本当に少ない（笑）。

自分のできないことや不満や不安、悩みでいつもいっぱい毎日分刻みのスケジュール、そして夜は倒れ込むように寝ているママの多いことを知り、このままでは日本がダメになつてしまふ！！！！　もつと子育てを自分の人生を楽しめるママを増やしたい！！　と思つたのが、この本を書くきっかけです。

自分が片づけられなかったことや子育てに困つた経験から、どうして子育てや毎日がこんなにもつらくママを追いつめてしまつていいのか？　を考え、少しでもママが笑顔でいられるようなお手伝いがしたくて脳科学で暮らしの土台を整え、片づけの方法やメソッドはほとんど教えない片づけをしています。片づけられないの背景には、食事・睡眠・休息・運動と私たちの健康そのものに直結してくるもの

何かに無理がきていて、その原因を知るためには自分の脳からのメッセージを読み解く必要があります。

今まで私もこのままではいけない!! と片づけの本のみならず、時間術・コーチング・心理学・風水・潜在意識・食生活・運動など……いろいろなことを試してみましたが、どんどん忙しくなり、やる気がないばかりか、常にイライラし子どもに当たってしまったり、なんとなく不調になったり、気分が晴れない日が続くようになってきました。

この本にはそんな頑張っているのに、自分に合った方法が何かわからない。どうして今まで片づけられなかったのか? など自分を責めずに、無理なく脳の仕組みを使って、ちよつとしたことから片づけられるようになるヒントがたくさん散りばめられています。頑張つて、一気に!! と片づけを無理にやるのではなく、これだつたらできそう、いややりたい!! と前向きに自然と片づく家が手に入る、そんな内容になっています。

もつとやらなきや! 自分なんか休んでちゃいけない! じつとしているとずつと考え事をしちゃう!

そう、休み下手なママであるあなたに、余裕が生まれるように、まずはどこの章からでもいいので開いてみてください。

休もうと思っても休めないあなたは読み進める前に、まずは目を閉じて2分間深呼吸して脳をスッキリさせてから読んでみてくださいね。