

まえがき

長い人生の間には、幾度か乗り越えられないような高い山が目の前に立ちはだかることがあります。ます。

それは数年に一度、まるで私たちを試すかのように突然襲いかかってきます。

【ピンチはチャンス】と言いますが、実際ピンチの真つただ中にいるときは、それがチャンスだなんて到底思えません。

しかし、振り返ってみれば「あのとときのピンチがチャンスにつながった」ということはよくある話です。

今この本を手にとってくださいている読者の皆様の中には、まさに今ピンチの真つただ中に立たされている方もいらっしゃるでしょう。

この本は、自分自身と向き合い【本当の自分に出逢うためのノート】です。

情報過多、真逆の情報が氾濫する時代、一体何を信じればいいのかわからなくなってしまう時代。そこから抜け出すためには、しっかり自分自身と向き合って、自分を感じて、自分を認め、自分を信じるしかありません。

時に自分自身が信じられなくなり、人生の指針を見失ってしまうこともあるでしょう。

見失いかけた大切な道標を再確認するために、私と一緒にこの本を通じて自分としっかり向き合ってみませんか？

この本には、各章ごとに皆さんが自由に書き込めるページがあります。思いついたことをすべてそのページに書き出してみてください。

あなたの人生がより輝くものとなりますように。

本当の自分を知るための【人生】という名の旅に、一緒に出かけましょう！