

Prologue♡

はじめまして！

何者でもない私がこうして本を執筆しています。そんな私
が本なんぞ書いていいものか、とも思いましたが……いや！
どん底人生を歩み、何者でもなかった私だからこそお伝えで
きることがある！ と勇気を出して書き始めました！

どん底人生を経験しましたが、今は事業でも素敵なお客様、
そして最愛のパートナーにも恵まれとても幸せです。お伝え
したいことは決して自慢話でもなく武勇伝でもありません。
誰にでも権利がある『幸せになる覚悟』のことです。

しかしこの地味こそあれ『誰にでも権利がある幸せ』。

これは覚悟を持たないと、そして深く自分のことを知らな
いと、この『権利がある幸せ』に繋がるのが難しいのです。

私自身、もがき苦しんでいる期間がとても長かったです。
だからこそ、同じようにもがいている人がいたら、早く楽に
生きてほしい！

また「なんかわからないけど、モヤモヤするぞ〜！」「幸せっ
てなんぞや〜〜?!」と、ただ目的もなく毎日が過ぎていっ
てしまうあなたに、本質の自分と繋がれ魂の喜びとともに生
きられるようなきっかけになれば嬉しいです！

自分との付き合いが毎日楽しい!! という最高のあなたにも、新たな発見でより深く自分と繋がりが持てるように、ワークを盛り込みながら書かせていただきますね! お付き合いいただけると嬉しいです。

『本質の自分＝魂の学びから得られる喜び』だと感じます。

私は今まで『幸せの概念』も考えずただただ、ひたすらに走り続けてきました。そしてその結果として体が壊れました。

心を蔑ろにしてきた結果です。心に嘘はつけても体は嘘をつけないことを体感しました。体をも酷使してきたので、体の声にも耳を傾けてこなかったというブラック企業なみの仕打ちを自分にしてきてしまいました(;´∀´) でもその経験自体も、魂レベルで捉えると喜びなんですよ。本質の自分への気づきの要素がそこにあります。

ですから反対に、心ばかりに目を向け、心配が先だち行動をしてあげないと、こりゃまた経験が伴わず魂の喜びに繋がらない。魂に良い悪いのジャッジはなく、経験をしたくて体を持って地球に来ています。

経験を通して、体と心の声を聴き、自分を知り深めていくことが大切です。

そう! 心と体との繋がりと、もうひとつ意識すると本質の自分と繋がりがやすい! ということを発見したのです!

これは私にとって史上最大級の発見でした！（笑）

それはなんと!! 思考トレーニングです!!!

『誰にでも権利がある幸せ』そこに繋がるためには、まず、『自分にはその資格があるんだ。価値があるんだ』ということを中心に刻み、幸せになる勇気を持つことです。そして、ご自分の感情や思考に意識を向けて、どこにブロックがあるのかに気づいていくことから始めていきます。

あなたには幸せになる覚悟がありますか？ 今が最高に幸せという方は、そのままご自分を大切にされていってください。

思考トレーニングに入る第一ステップは、まず自分が今、何を感じているかスルーしないことです。今ここにある感情を味わってみる。一瞬を感じてみる。そして大切なのは、どの感情をも否定しないことです。

怒りや悲しみの感情は決して悪いものではないのです。「こんなことを感じてしまう私って良くないよね。小さいよね」とつついダメダメと感情に蓋をしてしまいがちです。知らぬうちに、やっつけてしまっている自分ジャッジ！ 自分否定！まずそこに気づくことが第一ステップです。

自分にジャッジをしているということは、他人にもジャッ

ジを向けているということに繋がります。その無意識のジャッジに気づくと自分に対する厳しさが緩み、対人関係も楽になり自分らしく生きられるようになります。

ジャッジは、足首に重しを繋ぎ、壁に体当たりし、自らをボロボロに痛めつけているのと同じ自虐行為です。

「こんなに頑張ってるのに、なんで周りは私をわかってくれないの〜！」と起きている事象を常に外側のせいにしてしまっているのです。自ら繋いだ重しを引きずりながら壁にぶつかりにいつているのにもかかわらずです。切ない(^-^); まずそこに気づき緩めていくと、重しはとれスムーズに事が進むようになっていきます。例えば「その頑張りには誰かに認めてもらいたくてやっていたことだった」と気づくと手放すことができます。

人生は、難しい課題を自ら選んで生まれてきたとも言われています。でも乗り越えられるからこそ、自分で決めてきたんです。『人生ゲーム』を楽しむように「自分にはまだこんな思い癖があったんだな〜」と発見を味わいつつ、一枚一枚玉ねぎの皮を剥くように、自分と仲良く対話していきましょう。Let's enjoy!♡

幸せになる覚悟とともに、どんどん自分を発掘です♪

大切なのはどんな感情にも蓋をしないこと、そしてどんな感情にもジャッジを加えないことです。そこに自分を知れるヒントがあるから。

人間は1日6万回以上も思考していると言われていました。そしてその思考は、放ったままだと終わりなきネガティブな思考なんだそうな（笑）。

ネガティブでOKなんです。ただそれを野放しにしたり、蓋をしたりしないことが大切。

感じた感情に気づいてあげると、健全な思考に変換できていきます。そこから自分で選択した行動に繋げることができます。

感情に無自覚のまま、なんとなくの毎日の習慣化したルーティーンから、ご自分の本質の声に気づき、自分の意志を投入してあげると見える景色が変わってきます。

「でもさ～そうは言ってもさ～」ってなりますよね！

わかります！ 私も思考を野放しにし、蓋しまくりジャッジしまくり状態でしたわ！（笑）

この自ら繋いでしまっている鎖を外して、自由になる方法

は本文に書かせていただいております。感情との付き合い方やワークを通して、実践的な自分との向き合い方も載せていますので、ぜひお試しください！ あなたの見える世界が優しい世界に変わっていくこと間違いなしです♪

生まれる感情をヒントに、本質の心の声に耳を澄まし、自分との信頼関係を深めていくと、厳しいと思えていた現実世界が変わり始めます。外の世界を作り出していたのは、他でもない自分自身だったんだ！ と気づかされると思います。

私の好きな言葉に『生まれ変わるなら生きているうちに！』という長渕剛さんの名言があります。勝手な私の解釈ですが、『生きているうちに本来の自分を思い出していく』がしっくりきています。

「本来のあなたは、何をしているときに心が躍るの？ 何がしくて地球に来たの？ 何が喜びなの？」を思い出していく。もうそれは、生きていること自体が奇跡であり感謝に満ち溢れることと思います。

生きているうちに本来のあなたと繋がろう！ とことんあなたを味わおう！

200年も続いた土の時代が終わり、個性が活かされる風の時代に入りました。これからは『自分らしく心地よく生きる』

そんな人たちで溢れ、地球に笑顔が増えることと信じています。それには自分と深く繋がるのが大切です。

『あの経験があったから今がある』誰しもそんな辛い悲しい経験がありますよね。

たとえ今、とても辛い立場に立たされていらっしゃる人でも、必ずトンネルは抜けます。そして、暗いトンネルの先は、光の道に繋がっていることを信じてください。その経験が、あなたを輝かせるテーマでもあるから。

ままならない経験も長いスパンで見ると、あなたの人生を形成するのに大切なピースだったりします。その辛い経験が宝となる。それもひっくるめて、あなたのミッション（人生のテーマ）への気づきとなり、魂の輝きに繋がっていくと思います。

申し遅れましたが、何者でもない私、清水こづゑと申します。心と体のバランスを整え幸せ体質に導く中心軸トレーナーとして活動しております。細胞レベルから変える体質改善サロンMOU SPACEを東京で15年経営しております。新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が流行してから（本書は2022年2月から書き始めています）今現在はオンラインを中心に活動をしています。風の時代とともに個々の個性が輝く時代になり生きやすくなりました。みんな違ってみんな

ないいです。

そして私自身も自己対話を深めて、今現在では、細胞レベルだけではなく、波動レベルから自分の本質と繋がる方を増やしていきたいと活動させていただいております。ヨガ数秘学、オラクルカード、セルフコーチングのルーツで、潜在意識レベルからの気づきや書き換えセッションを提供させていただいております。

またヨガインストラクターとしても活動しており、フィジカルだけではなくマントラの響きを用いて波動調整にも重点を置いたレッスンをしております。

地球に生まれたからには、体を通し経験することが、魂の学びや輝きに繋がります。自分らしく心地よく生きていくには、心と体の繋がり、そして思考トレーニングこの3つは切り離せません。

本書では、人類最大の発見！（笑）である『心と体と思考との向き合い方』やご自身との対話ワークやご自身にかけてあげるマントラなども書かせていただきました。ぜひ実践させてあげて、あなたの魂の本質と深く繋げてあげてください。そして、慣れてきたら、じっくりくるマントラをご自身であみだしてください♡

『誰にでも権利がある幸せ』その覚悟を持って『あなたの幸

せと手を繋いで生きましょう！』

この地球でいっぱい笑って遊んで生きましょう！

ではLet's try♡ Let's enjoy!

2022年2月