

まえがき

この本を手にとつてくださって、ありがとうございます。

この本には、あなたを内側から輝かせて、あなたが本来に望む喜びあふれる、ワクワクする幸せな人生につなげていけるきっかけとなれることを書いています。

本を読み終えた頃には、自分のことをもつと知りたい、もつと大切にしよう、もつと心を満たそう、自分に正直に生きよう、自分の持つ輝きや魅力ってなんだろう、その輝きを知って活かしてみたい、自分を心の底から幸せにしよう、自分が本当にやりたいことにチャレンジしてみよう、など、胸の奥がソワソワし始めて「自分も何かを変えよう！」と、行動に移してもらえたらなによりです。

私は《ずっとキレイでいる方法》が知りたくて、高校卒業後エステという美容の世界からスタートし、現在はセラピストとして活動し17年以上の月日が経ちます。

経験を重ねていくごとに、自分の内面を深く見ていくことで、外見に醸し出す輝きの影響をより強く

感じていくようになりました。

自分が外見磨きを一生懸命やるところから入った結果、自分が求めていた《美しさやキレイ》というのは、自分が【本当の自分】であり、その人の持っているありのままの輝きを発していることが一番魅力的で美しく、そして、幸せにも満ちあふれることなだと感じました。

誰もが、それぞれの輝き・魅力・才能を持っています。

それを、自分自身が心の深い部分から認め、自分を愛していくことが自分を内側から輝かせていけることへとつながっていきます。

私自身が、自分本来の輝きを放てなかった経験があるからこそ、今こうして書くことができます。

30代・40代、今私たちはエネルギーに満ちています。

あなたが、本当の輝きと幸せの中で、より心満たされた喜びあふれる豊かな人生をつくっていただけますように。