

# 至福力の育て方

〜本音で生きたいあなたへ〜

たにゃん

## まえがき

人生を思ったように生きたいのなら、自分に正直になることです。自分に正直になるには、自分が本音では何をどう思っているのかに気がつくことが大切です。意外と自分の本音って自分で気がついていないことが多いのです。自分がどう思っているのかが自分でわからない、それこそが悲劇の始まりです。

自分で自分がわからないということが起きる理由は、例えば幼少期の体験から「自分を偽る」「自分の感情に蓋をする」ことで、自分の心が本当に傷つくのを守ろうとした結果かもしれない。

自分の本音に蓋をして、気がつかないようにすることで、なんとかこの世界で生き延びようとしてきた証なのかもしれません。

そうやって身を守ってきたけれど、ここに来て、苦しい、苦しくてたまらない、という人たちに私は仕事上たくさんお会いしてきました。自分の気持ちに蓋をして生きていると、心が壊れるか、体が壊れるか、どっちが先かの問題になってきます。

体を壊して現状を変える決心をする人も多いですが、心を壊して社会から距離を置かざるを得なくなる人たちも

とても多いのです。

いずれにしても、それは心からの赤信号なのです。もうこれ以上は無理です!! という緊急コールなのです。そこまで行く前に、自分で自分の本音を探し出して、勇気を持って自分の正直な気持ちに従う選択をする。私はそれをお勧めしています。とても勇気のいることで、とても怖いことでもあると思います。それでも、あなたはその選択を本当はしたいはずです。それこそが、唯一あなたが「生きている」と感じられる道なのですから……。

本書は、あなたが自分の本音を見つけ、本音に従って生きる道を選ぶということを考えるきっかけになればと書きました。

読んでみて、どんな道を選ぶのもあなたの自由です。私たちは、いついかなる時も、自分で自分の生き方、在り方を選ぶことができるのです。その自由意志が私たちすべてに与えられています。

愛を込めて たにゃん

私たちが一人ひとりが

息をしていること

それだけが

たった一つの

かけがえのない偉大な出来事

