

## まえがき

私は、2020年5月からライトワーカーに向けたブログを書いています。

ライトワーカーとは直訳すると「光の仕事人」です。

地球に生じる不安や恐怖などの感情を緩和し、人々に幸福や安らぎなど癒やしを与えることが役割です。ブログには自分が感じたこと、自分の経験、皆と共有したい情報、そしてヒーリングやホメオパシーなどについて週に1回程程度のペースで書きつづけていきます。

自分がこのような情報を発信するようになるとは思っていませんでしたが、情報を発信することで人の役に立てるかもしれないと思いだ道に続けています。多くの人に読まれているわけではありませんが、情報を発信することは自分のエネルギーを世界に共有していることでもあり、このブログを読んだ人の意識が少しでも高まり、読者や周りの人々に良い影響や変化が起るといいなと願っています。

この本には、より楽しく充実した日々を送るアドバイス、心を落ち着かせ自分自身と向き合う方法、より豊かな人生を送るためのアドバイスや実践方法が書かれています。自分の意識を広げ高めている人、本来の自分を探している人、自分自身を見つめ直している人、自分探しの旅をしている人に向けて書きました。日々さまざまなことが起こるなかで、周囲の状況や物事に惑わされず楽しく明るく前向きに過ごすヒントが書かれています。

世界中がコロナ禍（COVID-19）に陥り多くの人が不安や恐怖に襲われました。これまでとまったく違ったライフスタイルを強要された人も多かったと思います。コロナ禍の前と後では世界の状況や個々の生活スタイルはまったく変わりました。周りや外の世界で起きていることに意識を向けると、不安や恐怖を感じ先の見えない未来に希望を抱くのは難しいと感じる人も多いと思います。でも、自分自身の内面に意識を向け心の声に耳を傾けることを意識すると、自分の軸がしっかりとてきます。そして、独自の楽しみを見つけながら日々前向きな気持ちで過ごしていくことを心がけて生きていくとどんなときでも平静に、周りで起きていることにそれほど影響を受けず心穏やかに過ごす

ことが可能になります。

世界でさまざまなことが起きていますが、周りのことに惑わされず自分の軸を持つことは大事です。何が起きてても、最終的には自分自身の心の持ち方と姿勢で良い方向に行くか、良くない方向に行くか決まります。すべては自分次第です。どのような状況下でも明るく前向きな気持ちで、心穏やかに日々過ごすことを意識することでより良い流れを引き寄せ、より良い方向に導かれるようになります。

そういった姿勢は、自分の波動を高く保つことであり、それが周囲に良い影響を及ぼします。そして、個々の良い波動が波及効果を及ぼし、それが最終的には世界の平和や地球の進化に貢献していることになります。

私は中学校入学時から湿疹を患ったことがきっかけで多くのことを学び、経験してきました。治療に長い時間をかけ、苦しみながらも、自分の中の光を見つめ、精神的・霊的な物事に目を向けるようになりました。その過程で、自分の中の意識が大きく変わりました。それまで苦しみでしかなかった湿疹を受け入れ、そこで得た学びや経験を人生

の糧にするようになりました。その経緯、そしてこれまで自分が歩んできた道のりや経験、日々の生活の中で私が実践していること、人生を楽しみ、前向きに生きるヒントが書かれています。また自分自身の力だけではなく、宇宙や霊的存在など目に見えないものの存在を感じ、意識することのアドバイス、そういったことを実践することでより自己実現が可能になること、宇宙のリズムに乗り身を任せることで、最大限の自分自身を発揮しながら豊かな人生を送るヒントも書かれています。

この本を読み、私が実践していることや経験などを、皆さんの日々の生活や人生に取り入れ、本から得たヒントやインスピレーションを基に行動してもらえたら嬉しいです。また皆さんに、何か行動を起こすきっかけや勇気を与えることができれば幸いです。

行動を起こすなかで新たな自分自身を発見したり、日々の生活に前向きな変化や、人生へのポジティブな影響や変化が起こると思います。最終章にエネルギー的なことが書かれています。ぜひ実践し、物質的なものだけではなく目に見えないものの力を利用し、活用することの恩恵を体験していただけたら幸いです。そういったことを意識し実践す

ることで、自分の感覚や直感を信じていくことが可能になります。

感覚や直感は、日々実践することで少しずつではありますが確実に磨かれていきます。何か重要な決断を下すとき、人生に迷ったときなど、最終的には自分の感覚や直感が一番正しく、それに従うことで正しい道に導かれます。また物質的なものだけではなく、目に見えないものの力を信じることで、流れに身を任せて自分にとって最善の道を歩むことができます。人生で起こることを受け入れ、導きに身を任せて自分自身を信じて進んでいくことができます。そして私が辿ってきたように、皆さんもありのままの自分を受け入れ、愛し、本来の自分を見いだしていくことができたら幸いです。皆さん一人ひとりがその人独自の個性、自分らしさを発揮し、より豊かな人生を送っていただけたら嬉しいです。

また悩みを抱えている人、人生に迷っている人もこの本から何かヒントを得て、困難を乗り越えるきっかけや助けになれば幸いです。人生で起こることはすべて意味があります。起こっている渦中には、なぜ自分にこんなことが起こるのか、なぜ自分がこ

んな目に遭うのかと理不尽に感じ、その意味を問いますが、その経験から多くを学び人生の糧になっていきます。そういった苦難や苦勞の経験こそ人生においての大きな宝で、後にその経験が無駄ではなかったと気づきます。

ポジティブな姿勢で生きるとは、自分の波動を高く持つことであり、そのような姿勢で過ごしていると、少しずつ自分自身の前向きな変化に気づくでしょう。そして周りの家族や友人にも良い変化が起こるのを感じるでしょう。そういった良い波動を少しずつ広げ地域や社会、しいては世界や地球の平和や進化に貢献していただけたら嬉しいです。