

ハオの宇宙瞑想



ライフコーチ

ハオ

はじめに

それは、4月末に届いた一通のメールからはじまりました。

一人のライターさんから、私のフェイスブックやブログの投稿を見て、出版の可能性を提案されました。

昨年6月から、投稿を増やし、半年で5000人近くまで友達を増やしたフェイスブック、9月からはじめたブログの内容を見て、瞑想会を名古屋だけでなく、東京でも開催し、様々なことを積極的に学んでいる姿を目に留めてくださったとのことでした。

私は、瞑想を毎日の習慣に取り入れることで、人生を変えていくことを提案するライフコーチ・ハオです。ハオは、你好（ニーハオ）のハオからとったニックネームです。

はじめてお会いする方に自己紹介をすると、私のことを中国人と思われる人がかなりいますが、日本人です。毎月、「ハオの宇宙瞑想会」を名古屋で開いています。

皆さんは、自分の人生をもっと良くしたいと思った時どうしますか？

今までの私は、いい方法を知っている人に聞く、そういう話をしている人のセミナーに行く、本

を読むというように、外にばかり答えを求めていました。しかし、昨年受講したスピリチュアルコンサルタント（略してSPC。現在は、スピリチュアルライフコーチSLC）養成講座の中で、「朝夜5分瞑想をしてください」と言われてしてみたところ、直感やひらめきが冴え、メッセージも降りるようになり、自分の中から答えをもらえるようになりました。

そして、昨年受講した、ロックガールのパワーストーンセミナー中に紹介された宇宙瞑想にもはまり、自分で試行錯誤する中、宇宙瞑想で願いを叶えることもできるようになりました。

この本の中で、毎日の習慣の中に瞑想を取り入れることで、私の人生が変化していく様を見ていただくことができます。そして、自分がやったらどうなるのかを想像してみてください。

昨年10月はじめて瞑想会を開く時、セドナの山の上で瞑想している私の写真を貼り付けたチラシを渡したところ、「これ、浮いているんですか?」、「オウム真理教みたいですね」と言われました。瞑想って、まだそんなヤバイものに思われているのでしょうか?

そんな偏見をなくして、この本を読んでくださった皆さんが、自分の幸せな人生のために、瞑想を毎日の習慣にする気持ちになっただけなら、うれしいです。

2016年6月 ライフコーチ ハオ