

まえがき

私は自分のことが嫌いでした。

“自分のことが嫌い”ということ。

それは、世界から自分が消えてしまうのと同じレベルで、つらいことだと思っています。

自分のことが好きになりたかったし
胸を張って好きと言いたかった。

そんなとき私は、1冊の本と出会い、
自分を好きになるたくさんのヒントをもらい心がとっても軽くなりました。

私とその本に助けられたように
その言葉たちに救われたように
誰かの人生の何かのキッカケになれたらうれしいな
と思っています。

つまずいたり、悩んだりしたとき
元気で笑顔あふれる日も
パラパラとめくってみて
そのときの必要なメッセージとして受け取ってください♡