

はじめに

こんにちは。この本では、わたしがどうやって自分を好きになり、自分の人生を楽しく生きるために、どんなことを意識し、行動に移し続けているかを書きました。

初めに、わたし自身について簡単に自己紹介しますね。

わたしは文章を書くことが好きです。文章といっても、専門的な分野の文章を書くのではなく、趣味や好きなこと、日常を綴るのが好きです。数年前からブログを始め、気軽に楽しみながら日常の出来事や体験したことを書いています。

そして今回、とてもすてきなご縁をいただいて、自分の思いを言葉にして書籍にすることができました。

少し大袈裟かもしれませんが、わたしはほんの数年前まで「精いっぱい生きているのに、なかなか幸せになれないのはどうして？　そもそも幸せってどんな状態だっけ？」と思うような生活をしていました（言葉にするとは悲惨な感じがしますね）。

そんなわたしが、今は以前よりもずつと肩の力を抜いて、楽しく生きられるようになり、毎日幸せを感じることができるようになりました。

以前のわたしのように、今悩みを抱えたり、今の自分をなんとか変えたいと思つていたりするならば、そのような人たちの現実をよりすてきなものにする一助になればと思い、自身の体験を書きました。

かつてのわたしは、自分の人生があまりうまくいっていないと思つていました。書店で自己啓発本や引き寄せの本を見つけては、「この人だからうまくいったんじゃない！」と、自分とはどこか違う世界の人間の話だと思つていました。だから、実践してもきつとうまくいかない、とやる前から決めつけ、「うまくいっている人」と「自分」の間には越えられない壁があると思ひ込んでいました。

この本には、わたしが実際に考えて行動してできたことを綴りました。

わたしは日常で小さなことを実践し続けて、自分の現実を少しずつ変えていきました。そして今も変え続けています。「こんな簡単なことをするだけでそんなに現実が変わるの？」と思うぐらい、シンプルなことしか書いていません！ だから、きつと読者のみなさんにも「わたしにもできる！」と親近感を持つていただけると信じています。

わたしの体験はあくまでもわたしの体験ですが、読者のみなさんが内容を理解したり実践したりしやすいように、できる限り具体的に書くようにしました。読んでみて「これは使えそう」と思ったことを実践していただけたら、きつとみなさんの生活が一層楽しくなるのではと思つています。

やるもやらないもあなた次第。あなたが自分を好きになって、好きな現実を創りたい、と一歩踏み出そうとしているのなら、わたしは心からあなたにエールを送りたいと思っています。