

「自分のことが好きですか？」と聞かれたら、あなたはなんと答えるでしょうか？

今の私なら、「好きなどころもダメなどころもあります、大好きです！」と答えます。

しかし、数年前の私ならきつとこう答えていたでしょう。

「私なんて大嫌い！」

その当時の私は、自分の足りないことばかりが気になり、自分にまったく自信が持てませんでした。

人と自分を比べては落ち込み、人の喜びも心から喜べていなかったのかもしれない。

そのくせ、人を羨むのに自分を変えていこうともせず、「どうせその人だからできるんだ」「どう

せ私なんて」と、口をついて出るのはネガティブワードばかり。結婚にも失敗し、シングルマザー

になりました。恋愛にも失敗し、人間関係もうまくいかないことも多く、ますます自分のことが嫌

いになりました。

そのような私は、自分の足りないものを埋めようと次々に資格を取るものの、しばらくするとそ

の熱も冷め、そのようにすべてが中途半端な自分にますます嫌気がさす毎日でした。

私を満たすものはなんなのだろう？ 自信を持てるようになるにはどうすればいいの？ 幸せと思えるにはどうしたらいいの？

もがけばもがくほど自分が嫌になり、人生の先を見ても世界は真つ暗でした。

そのような私が、大きく自分を変えることができたきっかけとなったのが、コーチングとの出会いでした。

現在47歳。エステサロンを経営しながら、自分らしく生きたい人をサポートするライフコーチとしても活動しています。

この『自分を好きになる25の習慣』幸せ美人のためのグラマラスな生き方』を通して伝えたいのは、「自分の幸せは自分がつくるもの、自分の人生の一番の味方は自分だから、自分を大切にし、自分を好きになってほしい」ということです。

ほんの数年前、真つ暗闇にいて自分で自分を苛め抜く言葉ばかりを言っていた私でも変わることができたのだから、過去の私のように、今自分のことが好きになれず苦しんでいる人に「自分を好

きになれる」ヒントを伝えたいと思いました。

コーチングを学んで改めて気づけたことは、自分以外のたくさんの方や考え方があることです。たくさんの方と会っても自分を卑下することなく、自分と他の人の違いがあるだけだと気づけました。

第1章では「自分の見つけ方」を。

ここでは少しずつ、自然に自分のことを好きになっていくためのヒントをお伝えしています。

第2章では、自分を好きになっていくために「自分を磨く方法」を。

魅力的な人生を送るために大切なことは何か？ の参考になれば嬉しいです。

第3章では「時間の作り方」を。

なりたい自分、目標や夢に向かうには、自分自身のエネルギーをマネジメントして、時間の主導権を持つ大切さをお伝えしています。

第4章では「人づきあいの築き方」を。

こちらでは、人生のチャンスをつかめる人になれるよう、自分らしさを大切にしながらもより良いコミュニケーションの育み方をお伝えしています。

第5章では「自信のつかみかた」を。

大人になって、自信なんてもう手に入れることができないと思っている方も、きっと何かを感じてくれるはず。

第6章では「なりたいたい自分になるためのワーク」を。

なりたいたい自分、叶えたい夢。自分には無理と思っている人にも、未来を叶える自分を信じてほしいと簡単なワークを作ってみました。

「自分に自信がない」

「変わりたいのに変わらない」

今もそう思っている人がいたら安心してください！ きっと世界は変わります！

いつからでも、あなたが自分を信じ、自分を好きになろうとするなら……。

この本が、そのようなあなたのきっかけになれば幸いです。