

はじめに

はじめまして。中田マリと申します。

私は三人の子どもを育て上げ、52歳で起業しました。

社長であり、妻であり、主婦であり、母でもあります。そして再び一人の女性として人生をリスタートしました。

女性として歳を重ねることが不安だったこともあります。でも、今ならはつきりと言えます。

女性は少しの手間と努力さえ惜しまなければ、若いころには手に入らなかった充実した時間と美を手にすることができるのです。

女性にはライフステージがたくさんあります。

そして、それぞれのステージを思いっきり生きてこそ、たどり着ける、新しいステージがあります。

女性の人生は50歳からが、リスタート。新しい人生の始まりなのです。

さあ、もう一度、未来の自分にワクワクしましょう！

私がメンタルコーチとして、ふだんからお伝えしているのは、「女性はいくつになっても綺麗じゃなくちゃダメ！」ということ。

「メンタルコーチなのに外見を扱うのは変だ」と感じる方もいらっしゃるかもしれませんが。

しかし実は、内面と外見はつながっているのです。

あなたの内面の一番外側が外見なのですから。

メンタルが不安定であれば、外見にも顕著に影響を及ぼします。

逆に、気持ちを変えたいときは、外見を変えるのが一番手っ取り早く有効な方法です。

女性は、スカートを履いたときはより女性らしく上品になり、パンツを履いたときは心も活発でかつこよくなるものです。着物を着たときはしとやかな「やまとなでしこ」に、ドレスを着たときは「エレガントなマダム」に。服装によって表情や顔つきが変わると同時に、気持ちまでもが変わります。

女性は美意識があるか無いかで、その外見に大きく差が出てきます。

歳を重ねればなおさら、その振れ幅は大きくなるのです。

意識を「美」に向けるだけで、年齢とは逆行するかのようになり、どんどん若返っていきます。

容姿には関係なく、どんどん美しくなっていくのです。

本書では美意識、とくに美しいメンタルの持ち方、品格、魅せ方、そして愛され続ける女性であるために、今知っておくべきことをお伝えします。

この本が、あなたにとって洗練された本物の美しい女性を目指すきっかけとなれば、幸いです。