

## まえがき

「ちゃんとしなければいけない」

「決めたことは最後までやる」

「人を頼るのはダメな奴だ」

「定年まで同じ会社で働かなくてはいけない」

こんなこと思ったことはありませんか？

私も以前はそうのように思っていました。

しかし、これらはすべて思い込みです。

思い込みとは、幼少期に親や先生、TVなどから聞いた、

「～しなければいけない」

「〜こうあるべきだ」

「〜してはいけない」

など、守らないと生きていけないと強く思うことです。

いい加減でもいいのです。

中途半端でもいいのです。

人を頼つてもいいのです。

何歳でも転職してもいいのです。

それでも生きていきますし、そんな人を受け入れてくださる方は大勢います。

私は以前、仕事での将来への不安や、職場の人間関係で悩んでいました。ストレスによる精神的な疲れのため、ネガティブな感情の状態に陥る日々を過ごしていました。その結果、パニック障害になったり、ストレスによる腹痛や頭痛が継続したり、つらい毎日を送っていました。

そんなとき、たまたま書店で見つけた心理学の講師をされている方の書籍を読んだのです。

その内容の心理学をもとにした、コミュニケーションの方法を試したところ、以前よりも職場の人間関係は劇的によくなりました。

さらに、現状を変えたいといった気持ちから心理学を学び、自分自身が多くの思い込みをしていたことを知ったのです。

そのときの衝撃は大きく、今までネガティブな感情ばかりで薄暗く見えていた世界が、パワーと光り輝く世界に見えるようになり、明るい気分で過ごせるようになりました。

そのあとセミナーで「ヒーラーズ・ヒーラー」の本郷綜海さんにお会いしてからヒーリングに心惹かれるようになりました。

心理学で心がかかなり改善されましたが、まだ傷が癒やされていない感じがありました。そこで自身身を癒やすために、綜海さんのヒーリングスクールに通うことにしました。

そのスクールでは何度も感動の涙を流し、世界は優しいことや人の本質は美しいことを学び、魂が震えました。そして世界がパワーと温かく感じるようになったのです。

以前の私のように仕事や人間関係で悩んだり、将来が不安でつらい思いをして苦しんだりしている人たちの、ネガティブな感情が緩和されることを願い、この書籍を執筆することにしました。

本書では、あなたを長い間縛りつけてきた、思い込みから解放する方法を心理学やスピリチュアルからさまざまな角度から紹介しています。

思い込みから解放されると、あなたは、本来のあなたを取り戻し、豊かな心になります。そして、あなたの魅力が輝き、あなたらしい人生を歩み出すことができます。

私の今までの経験や学んだことが、つらくて苦しんでいる人たちのお役に立ち、明るい未来に向けて、小さな一歩を踏み出すことになればいいと思っています。

誰もが豊かな人生を送り、うつ病や自殺者がゼロになることを願っています。