

序章

私は常々「お母さんってすごい」と思っています。お母さんは頑張り屋さん。家事、仕事、子育て、生活全般の何もかもが『お母さん』の肩にのりかかっています。

お母さん、あなたは「今の自分」に「OK」をだせますか？

お母さんだから幸せで、お母さんだからこそ心配事も抱えてしまう。母親としてきちんと子育てしてきたのに、なぜか不安が消えない。がむしゃらに頑張っているのに、思い通りにいかない。子どもが何を考えているのかわからない——ため息が漏れてしまう……。

いつのまにか家の中から笑顔が消えていたら、それはとても寂しいことです。

お母さんは忙しいので、何か特別な時間を作ったり、自分のために時間や経費をかけることもままならなかったりします。そんなお母さんに、とっておきの秘訣をお届けします。笑顔に会える魔法、それは「姿勢」です。

心と体はひっぱりあいつこをしています。内面は無意識のうちに外面に現れますし、外面は内面に影響を与えます。ふだんの姿勢が、自分にも他人にも影響を与えています。ですから、心

と体の両面から姿勢をリセットすることで、魔法のように景色が変わります。子どものやりた
いことに気づくことができれば、母の役目はすごく楽になります。

自分軸を取り戻し、親子関係や対人関係に変化を与え、もつともつと満足できる人生を歩んで
みませんか。心の姿勢と体の姿勢のリセットで、もつと笑顔に会える自分を手に入れましょう。