

はじめに

この本を手にとっていただき、ありがとうございます！

私のことを初めて知った方もいるかもしれません。

まず簡単に、自己紹介をさせていただきますね。

私は、自分の使命が人を癒やすヒーラーだと気づき、2021年9月からヒーラーとして独立し活動を始めました。

ヒーラー、カウンセラー、目覚めを促すメッセンジャーとして日々活動しています。

2022年4月からオンラインサロンを開始、2023年5月にはオリジナルブランド『Millef』よりCBDオイルの販売も開始しました。

自分の本来の使命に目覚め、多くの仲間と出会い、心から充実した日々を送っています。

こうして、私が自分にとっての使命だと感じる仕事ができるようになるまでに、本当に多くの失敗や困難を体験してきました。

自分の才能を生かせる仕事が必要あるはず、と思いながら、それが一体なんなのかがわからず焦りもがき苦しむ日々を、何年も過ごしてきました。

ようやく、自分にフィットする天命に就け、軌道に乗ってきたときに本を出版させていただく流れとなりました。

本を出版できるなら、私が伝えたい内容は『自愛』についてだと迷わず決定しました。

私の人生が一気に好転したのは、本当に自分を大事にして生きるという自愛を実践しつづけてきたからだと、確信していたからです。

私の人生の土台になっている座右の銘が2つあります。

それは、

『快を追求して生きる』

『すべてを分かち合って生きていく』

ということ。

生きるとは、快（喜び）の追求だと思っています。

自分にとつての快・喜びを、極限まで追求し受け入れていくこと。
私たちは、性によつて生まれてきた。

快・喜び・愛を追求していくことが、『生』だと思っています。

そして、自分の思い、体験を分かち合つて生きていくこと。

絶望も喜びもすべてを分かち合つて生きていく。

分かち合いとは、ハートを開くということ。

ハートを開き、自分の思いや体験を分かち合つていくことで、共鳴する仲間と出会い絆を深めていくことができる。

これが、私が日々大切にしていることです。

自愛をテーマにしたこの本は、私の人生の土台・座右の銘である、

『快を追求して生きる』

『すべてを分かち合つて生きていく』

を表現しています。

自分を愛するとは、自分を大切にしてお喜ばせていくこと。

つまり、『快を追求していく』ということです。

そして、この本には私の過去の失敗もたくさんシェアさせていただきます。

私の過去の失敗・絶望も、自愛を意識するようになってから、人生がみるみる好転していった喜びの体験もシェアし分かち合っています。

また、私はウェルビーイングな人たちをたくさん生み出し、ウェルビーイングな社会を創りたいと思っています。

ウェルビーイング (well-being) とは、well (よく) とbeing (状態) からなる言葉です。

身体的、精神的、社会的、経済的に良好で、完全に満たされた状態という意味です。

以前の私は、このすべてのバランスが崩れてしまっていました。

どん底・絶望も経験し、そこからV字回復してきました。

その秘訣は、自分を愛する『自愛』にあったと確信しています。

自愛を意識するようになってから、身体的、精神的、社会的、経済的にすべてが良好になり満たされていきました。

あつという間に、人生があらゆる面で豊かになり回復していききました。

人生を好転させるために、必死に努力し頑張ったわけではありません。

むしろ自愛を意識するようになってから、努力や一人で頑張ること、我慢するということがなくなりました。

とことん自分を大事にし気持ちよくさせていき、快を追求していくことが大事なポイントです。

自分が不快になることは、一切やらない。

不快な感情はその都度、解放し手放していく。

これを徹底的に行ってきた。

本書を読んでいただくことで、自分を愛する自愛とはどういうことなのか、より深く理解していただけます。

そして、ウェルビーイングな人生を送りたいという方にとって、お役に立てる内容になっていると思います。

ウェルビーイングな人たちが増えることで、幸せな世界になっていくと思っています。

いじめや虐待、ハラスメント、病气、鬱、自殺……そういったものが世の中からなくなっていき、苦しむ人がいない世界になることを切に願います。

自愛は年齢性別国籍問わず、すべての人に必要なスキルです。

自愛をしつかりできるようになることが、本来の意味で幸せな人生を送ることができる唯一の秘訣です。

また、自愛のすごいところは効果が目に見えて表れること。

人生が瞬く間に好転することです。

仕事、人間関係、お金、健康、ライフスタイル……すべてが好転します。

自分のことを愛せているかどうか、人生のすべてに反映されているのです。

もし、現実で何か問題があるのだとしたら、そこには必ず自愛のテーマが隠されています。

そこを見つければ、自分を大事に愛することができるようになると、現実には必ず好転します。

なんと素晴らしい人生の仕組みでしょう。

この宇宙は、愛そのもの。愛でできているのだと実感していくはずです。

それでは、本書を読み進めていただき自愛の旅へと出かけましょう。

読み終えるころには、『もつと自分のことを大事にしよう！』とご自分への愛が深まっているはずです。