

はじめに

この本を手にとってくださりありがとうございます。

突然ですが、あなたは今、幸せですか？

あなたにとつての幸せはどんな状態ですか？

これは私がセミナーをするとき、最初に皆さまに問いかける質問です。私たち人間は、誰もが「幸せ」を求めて生きていると言っても過言ではないでしょう。望んで「不幸」になりたい人はいませんよ。

- お金があれば幸せ？
- 美しい容姿だったら幸せ？
- 仕事で成果をあげて評価されることが幸せ？
- 愛する人と暮らすことが幸せ？
- 悩みがなければ幸せ？

「幸せになりたいな」とつぶやいていても、具体的な幸せの内容がわからなければ、どうなればいいのかわかりません。目的地のない旅行のように、行き当たりばったりの人生になってしまいます。そのときどきに目についたものを欲しがっても、本当に「欲しい」「手に入れる」という決意がなければ、それは手に入らないでしょう。

私たちの持っている潜在意識は、目的を設定することで、そのために必要な情報を収集し、目的達成のための行動を促してくれる、という機能があるのです。

しかし、潜在意識は文字通り、通常は私たちが自分でコントロールできない潜在的な領域のため、機能させるためにはコツが必要なのです。

実は私は、20代半ばまで、人との距離感をうまくつかめず、人間関係について苦手意識を持っていました。人といると疲れてしまうのです。

居場所がわからず、自分らしさを見失い、苦しみながら、自己啓発、心理学やコミュニケーション、数秘術や統計学による性格分析などを学び、実践してきた中で気づいたことを、皆さまにシェアすることで、自分らしく生きる人や、望む幸せを手に入れる人生を歩むことができる人が1人でも増えたら大変幸せなことと思いい、この本を執筆することといたしました。

この本では、

- ・ どうしたら自分らしさが見つかるか
- ・ もっと楽に生きる思考、マインドセットとは
- ・ 自分の強みの見つけ方
- ・ になりたい自分に本当になれる方法
- ・ 感情にふりまわされなくなる生き方
- ・ 行動したくなる自分を見つける方法

などについてお伝えしたいと思います。

私たちは今、生きています。生きるということは「変化する」ということです。今日までの自分と明日からの自分が同じでなければならぬわけではないのです。たった1冊の本、たった1文、たったひとりで人生が変わることもあるのです。

さて、今のあなたが思う「幸せ」の基準は、本当にあなたが望むものですか？

実は、多くの人が幼い頃に植えつけられた親の価値観や基準をもとにした「幸せ」の呪縛にかかり、

生きづらさを抱えて生きていることも事実です。期待に応える「いい子」「いい人」でいることは、自分らしさを抑圧することにつながっている場合もあります。

日本では、謙遜が美徳とされ、自分の気持ちを抑えることや、周囲の空気を読むことが大切とされる文化が根強くあります。それは、農耕民族にとって、周囲との協力性、社会性を育てるうえで必要なことでした。ところが、そのバランスが偏りすぎると、自分自身を見失うことにつながるのです。

がんばりすぎてしまうあなた。

優しすぎてしまうあなた。

自分を許せないでいるあなた。

そんなあなたが、自分らしさを取り戻すきっかけの一つになれば大変うれしく思います。

さあ、一緒に「あなたらしさ」を取り戻しにいきましょう！