

まえがき

あなたは今
人生の道のりのどのあたりを歩いていますか？

親の庇護のもとで過ごす10代20代
仕事・子育てに忙しい30代40代
人生百年生きるとして折り返し点の50代

この世を去る瞬間
いい人生だったと振り返ることができるのは
後半の過ごし方にかかっています

はじめまして
メンタルコーチの加藤佳です

この本を手にとっていただき、ありがとうございます

私は現在56歳
1女1男の母であり、人生の前半は流れるままに生きてきました

金融機関で6年間働き、結婚、子育てを25年間
現在、娘は29歳、息子は24歳です

専業主婦だった私が

48歳で心理学を学び
事務の仕事に従事しながら10個の資格を取り

現在はメンタルコーチとして
今まで生きてきた経験と学んだ知識を
クライアントさんの
一歩進めるきっかけにさせていただけたらと活動しています

40代後半
子育ての先が見えてきたとき

今まで生きてきた人生の宿題を
後半で叶えたいと強く思うようになりました

でも、なにから始めたらいいかわからない

私がおここにいる意味はなんなのか？

日々自問する中で
心理学に出逢いました

たくさんの人が働く職場で
20年間事務職として働き

コミュニケーションの大切さと難しさ

それぞれの持っている個性を生かしている人とそうでない人

すべては自分の捉え方で変えることができる

心理学はそれを教えてくれました

そんな心理学を暮らしの中に取り入れて

一歩進むきっかけにしてほしい

そんな思いで始めたブログ

「ミニマムスタイル素敵LIFE」から

選び抜いた言葉をこの本にまとめました

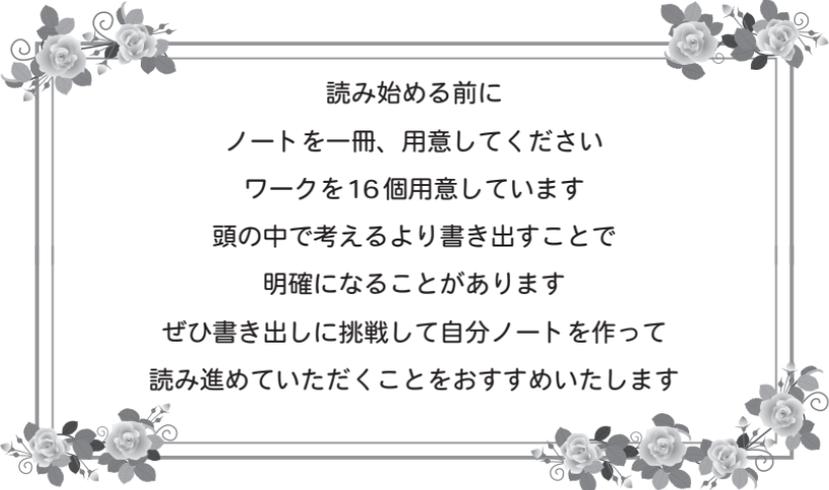
40代50代は人生の地図を書き換える最後のチャンスです

50代からの幸せは自己責任

運命は自分で切り開くことができる！

この本が
自分スタイルの後悔のない人生を創っていく
一歩になれば嬉しく思います

メンタルコーチ 加藤 佳



読み始める前に
ノートを一冊、用意してください
ワークを16個用意しています
頭の中で考えるより書き出すことで
明確になることがあります
ぜひ書き出しに挑戦して自分ノートを作って
読み進めていただくことをおすすめいたします