

あなたの顔は変えられます

＜思考は現実化する。ならば心は顔化するでしょう＞

美人は生まれつき。顔なんて変えられないわ。と思っていませんか？

でも、あなたの顔はいつも同じでしょうか？

上機嫌のとき、気分の悪いとき、好奇心でワクワクしているとき、イライラしているとき、悲しいとき、不安なとき、不平不満を言っているとき、憧れの人を見つめているとき……。

人間の顔は、そのときの心の状態を、表情として見事に表します。

表情は、顔を覆う薄い表情筋という筋肉で作られています。毎日の筋トレがムキムキマンを作るように、毎日の積み重ねで顔も作られていってしまいます。

いつも不満な人の顔と、いつも幸せそうに笑っている人の顔、それが10年、20年……。死ぬまですずっと使う顔に、差が出てくるのは当然ですよ。

顔は自分で作れます。人もチャンスも逃げていくブスつとした顔になりたいか、幸運を引き寄せるキラキラ輝く美しい顔になりたいのか。あなたはどちらを選びますか？　そして、肌も変えられます。肌が綺麗だと、それだけでテンションが上がりますね。もちろん、美容医療や高額な化粧品は不要です。生まれながらに持つすばらしいお肌の仕組み、知ってもらいたくて出だしから小難しい話になってしまいました。読むのがしんどくなるなら無理せずに、すっ飛ばして好きなところから読んでくださいね。

人は見かけではないという考え方、すごくわかります。人の価値は決して外見だけではわかりません。でもあなたは、初対面の人の心の中を一瞬でわかることができますでしょうか？　人が人をどう受け止めるのか、それは初めて顔を合わせた数十秒の印象で決まってしまうんです。あなたが、出会った相手の人にどんなイメージを持つかは一瞬で決まります。そうですね。それならば、あなたもやはり、初対面の人から見た目の印象で判断されてしまっているんです。通勤電車の中で、街を歩くとき、カフェで人を待つ間、人から道を聞かれたとき……あなたはどんなあなたでしょうか？　あなたは、そのすばらしい内面をきちんと表現できていますか？　もしかしたら、すてきな出会いのチャンスを逃しているかもしれない。また、親しくなったあとに、相手に対するイメージが修復されていく段階でも、容姿や所作、立ち振る舞いといった外見から受け

る印象は大きなウエイトを占めています。人の印象として残るのは、会話の内容や言葉そのものの以外の、表情や話し方などその人が持つ雰囲気なのではないでしょうか？

しかし、人に合わせて、無理やり自分を装えと言っているのではありません。錦を着ても、心がポロポロでは本末転倒です。表面的な繕いでは、一生ものの美人は作れません。心を整えれば、心のあり方一つで、自然に笑顔になり、内側からキラキラ輝いてきます。誰もが目を奪われるあなたに、自然になっていきます。心は顔に現れます。生活は肌に現れます。顔は簡単に変えられません。

今の社会は、結果重視の男性が作り上げた社会で、ありのままでは女性が生きにくい世界かもしれません。しかし、あなたが女性であることを誇りに思い、誰とも比べず、他人の言葉や世間の狭い価値観に惑わされず、心から自分を肯定できたとき、あなたの人生は必ず好転するでしょう。

女性は、全員がまばゆい輝きを持つ宝石です。間違った思い込みや刷り込みで、輝きのない石だと勘違いしていませんか？ 自らどんどん輝きを消してしまっていないですか。

自分が宝石であることを思い出して、自分だけの色で輝きだす。この本が、そのためのヒントになつてくれればいいなと思います。

ただ忘れないで。この本は、私という一女性の価値観です。

私の正解は、あなたの正解ではありません。それを受けて、自分はどう思うのかを感じていただけだからと思っています。そのときそのとき、本当のあなたを生きてこそ本当のあなたが輝くのです。外からの情報をそのまま鵜呑みにするのではなく、それを受け取ったあなたの感覚を大事にしてくださいね。

そうすることで、今の自分の輪郭がくつきりはつきりしてきます。今のあなたが輝きます。

心のあり方で、外側の現実が決まります。なぜなら、内側の心も現実を感じる心もあなただから。あなたの感じ方次第で、あなたの世界はガラッと変わります。

この本を読み終わったとき、もうあなたはキラキラ輝く宝石です。誰も磨いてはくれません。研磨士はあなた自身です。いったん磨かれ、輝きを思い出した宝石は、もう元の原石には戻れません。自分が宝石であることを思い出して、輝きだす覚悟はできましたか？

誰にも遠慮はいりません。

では、どうかキラキラ輝く自分を思い描いて、ワクワクしながらページをめくってください。

美容オタクの私が、看護師・アロマセラピストとして知り得た経験に基づいてお話ししていきます。