

自己受容が当たり前に奇跡を呼ぶ

笹原 和哉

はじめに

はじめまして。スピリチュアルセラピストの笹原です。

この本を手を取っていただいたあなたとのご縁に感謝します。ありがとうございます。

最初に僕の自己紹介をさせていただきます。少しでもお付き合いください。

僕は関西を中心にスピリチュアルをベースとしたセッションを行っています。

元々、僕自身はスピリチュアルには遠い真逆の唯物論者でした。幼い頃からわがままで、何が起きて、人のせいや出来事のせいにしてきました。そのくせに自分が認められたいという欲は果てしなく強く、どうしようもない性格でした。

中学のときには進学校にいましたが、性格が災いしてイジメにあい、保健室登校になりました。そんなことがあっても当時は人のせい、環境のせいにしてできませんでした。

人と違うことをして目立ち、人から褒められたくて二十歳のときにダンスを始めました。プロダンサーの道に行くも、性格は変わりませんでした。ダンサーの仕事はほぼないに等しく、アルバイトでなんとか食いつないでいく日々でした。仕事のにも金銭的にもつらい状況が続きました。

三十二歳のときに、ダンサーとして大きな舞台の仕事を頂きました。しかし同じ頃、人生で一番大きな人間関係の崩壊を味わいました。結婚を考えていた彼女と別れ、強烈な孤独感を味わいました。そのときばかりは、

「ああ、これはすべて、俺のせいだ」

なぜか、すべてが自分のせいだと素直に受け入れられたと同時に、

「俺は変わりたい！」

と、とても強く思いました。

そこで、自分自身の本当にある心の欲求を自分に聞いてみました。

「穏やかにになりたい」

「人を愛したい」

「人から愛されたい」

という言葉が浮かびました。

そこから一回ダンスをあっさり辞めて、生まれ変わるつもりで、スピリチュアル、成功法則を学び漁りました。

真剣に学んでいくと、ゆっくりではありましたが確実に周りの状況が変化していき、自分が望ん

でいた状況になっていきました。

今では幸せだと思えることができ、穏やかになり、好きな仕事をして、好きな方に囲まれて生活しております。ダンスの方もさらっと再開しています（笑）。

そんな中でこの本を通してあなたにお伝えしたいことは「自己受容」ができると奇跡が当たり前のように起きるということです。

自己受容は自分を受け入れることです。

あなたの好きなところ、嫌いなところを受け入れられるようになると、本当に奇跡のようなことが引き寄せられてきます。

僕自身が試して厳選した自己受容の方法をこれから、あなたにお伝えしていきます。

この本で書かれている方法は、あなたがピンときたものや試したい方法から試して行って大丈夫です。ピンときていることが心からの要求だと思うので、ぜひ、実践してみてください。

基本的にはスピリチュアルの特殊能力など一切なくても行える方法だけを選びました。

なぜなら、現実世界で活かせないスピリチュアルや成功哲学には意味がないと僕が常々思っているからです。

あくまでも僕が行った効果のあつた方法ですが、あなたにとって参考もしくは、お役に立てるの

なら幸いです。