

まえがき

今の世の中、とにかくいろいろな不安がTVやメディアで取り上げられ、生きづらさを感じている方も多いかと思います。そんな中でも、起業や転職、結婚・離婚など前に一步踏み出したい方や精神的にも肉体的にもいつまでも若々しくいたい方、好きな人の気持ちが気になって仕方ない方、不倫や浮気や復縁、同性が好きなどの人には言えない悩みを抱えてつらい方、そしていろんな人間関係でストレスを抱えてつらい方、そんな方々に少しでもお役に立てればと思い、筆をとりました。

少しでもこの本を手にとってくださったあなたの心が、楽になりますように♡

・前に一步踏み出したい方へ

迷っている間に、あっという間に年を取ってしまいます。

無駄に年齢だけ重ねていくのがいいのか、それとも少しでも前に踏み出すヒントを本書から得て進むか、どちらがいいですか？

・いつまでも若々しくいたい方へ

いつまでも若々しくいるためには、身体を鍛えるというのも大事ですが、心の状態も大事です。現状を変えようとせず、満足し、このままでいいや〜と老け込んでいくのか、チャレンジして、やる気スイッチをONにして「ずっと若いわね」って言われる人生を送るのか、どちらがいいですか？

・好きな人の気持ちが氣になって仕方ない方へ

好きな人がいるのはとても素敵なことです。ただ、好きな人が振り向いてくれないかなあ〜なんて自分に都合のいいことばかり考えている方はまず、両思いなんて夢のまた夢でございます。どうぞ、お一人さまでいてください。

「でも、だって、どうせ」や「無理」「向こうから行動がないと……」と言いながら、ただ、おたおたするだけなのと、じゃあ、ちょっと意識してもらえるように頑張ろう！と自分を磨くのと、どちらが魅力的ですか？

・人には言えない悩みを抱えてつらい方へ

悶々として苦しくないですか？

人として間違っているんじゃないか、こんな気持ちを持つのは

そもそも間違いなんじゃないか、押し付けているんじゃないか、
いっそのこと、忘れてしまえばいい、なんて考えていたりしま
せんか？

ずっと苦しいままでいいならそのままいてください。ただ、
少しでも気持ちも身体も楽になりたいのなら、本書を読み進めて
いただけると幸いです。

・ストレスを抱えてつらい方

この言葉にピン！ときた方は、お腹が痛かったり、肩こりがひ
どかったり、うつ病など、精神的に参っていませんか？

ストレスは生きている限り、どこにでもついてくるものです。

ストレスを抱えているからといって、安易に飲み歩いたり、ブ
ランド品を買ったり、ギャンブルや旅行などでせっかく手に入れ
た大事なお金を湯水のごとく使っていたりしませんか？

それで本当に自分の不安は消えていますか？

「余計なお世話だし消えているわ、大丈夫！」という方には、本
書は必要ないかと思いますのでこのまま閉じてください。

ただ、少しでもストレスと上手に付き合い、不安を取り除きた
い方には必ずお役に立てるかと思いますので、引き続き読んでい
ただければ幸いです。

