

ブ ロ ロ ー グ

お金を管理するお財布は、持つ人の「金運」を司ります。本やテレビなどでも、財布の使い方や選び方によって金運を上げる方法がよく紹介されていますね。

それでは、「手帳」は何を司るのでしょう？

人生は「時間の積み重ね」で成り立っています。その時間を管理する「手帳」は、ちょっとおおげさに言うと、「人生」を司るものなのです。

手帳を、ただ予定を書くだけの使い方から、なりたい自分になって望む人生を生きるためのツールとして活用していけば、その可能性は無限大。

本書では、

- ・もっと主体的に幸せな人生を歩みたい

- ・手帳を使って楽しみながら、スイスイ願いを叶えたい
- ・今まで手帳を活用できなかったけれど、これからはもっと活用したい
- ・過去に上手くいかなかった引き寄せや願望実現を、現実に反映させたい
- ・ビジネスライクな使い方だけでなく、恋や魅力アップにも手帳を使いたい

という方が、手帳という身近なツールを使って「最高の自分」「最高の人生」を引き寄せ、「人生の主人公」になるための方法をお伝えしていきます。

★「幸運手帳術」で望む未来を選択しよう！

もし、あなたが映画の主人公なら、どんな役をやりたいですか？

理想とする自分に近づくためには、「自分の人生は自分で決める！」と決意をすること。周りに流される人任せなシナリオは、自分自身を脇役にしてしまいます。

先端に役名が書いてあるあみだくじがあるとしたら、運頼みなのが、普通のくじ。

本書の「幸運手帳術」は、まず、あみだくじの先に書いてある「好きな役」（望む未来）を選び、そこからたどって「今」を選んでいくのが特徴です。

望む未来に向かって毎日少しずつ実践していくと、「幸せの底力」が上がり、次々と願いを叶えていくという状態に自然となっていくはずですよ。

大切なのは、「習慣化」することです。

私は、人付き合いが苦手で、「人生が生きにくい」と感じていました。でも、そんな自分を変えたくて、1人暮らしをはじめたことをきっかけに、毎晩鏡に向かって「笑顔の練習」をすることにしました。

「こんなことしてもどうせ変わらない」と思いつつも、半年、1年と続けるうちに、日課になり、笑顔が自然と出るようになりました。

そして、その頃から、周りから「明るくなった」「笑顔がいい」と、言ってもらえることが増え、「生きやすい」と感じられるようになったのです。

この経験によって、ココロや考え方から変えることが難しいことでも、「日課」と

この本は、毎日の行動に組み入れることで、「習慣」となり、好ましい変化が起こるということを実感しました。

そういう意味では、毎日持ち歩き、1日に何度も見る手帳は、「習慣化」するのに最適なツールなのです。

「習慣化」の秘訣は、適当さ、いい加減さ。

本書では、手帳を120パーセント活用しながらも、ゆるーく続けるための強力な助っ人として、「手帳の5人の住人」が登場します。

「秘書」「ガイド」「プロデューサー」「ファン」「預言者」の5人が、「最高の自分を引き寄せる」というゴールに向かうためのサポートをしてくれます。

誰にでも、魅力的な人生と自分を選択する自由があります。制限しているものがあるとしたら、それはきつと自分自身。

「未来」から「今」にさかのぼる「幸運手帳」を通じて、心の奥底に眠っている本来の自分に気づいてみませんか？

人生に偶然はありません。この本を読んでいる「今」が、「最高の自分になって幸せな毎日を送る」選択をするベストタイミングです！

あなたが、昨日より今日、今日より明日と、幸せな人生を選択し、歩んでいくことを、心から応援しています。

ワクワク・ドキドキの幸運手帳の世界によろこそ！

赤井理香