

はじめに

こんにちは、天海 宝晶です。この本に興味をもっていただいて、ありがとうございます。
この本でお伝えしたいことは、とてもシンプルなことです。

女性の生き方の選択肢が増え、経済的、精神的自立をしている女性はとも増えました。一方、自分の美しさを認めて、自信を持って生きている女性は、まだ多いとは言えません。

私はこれまで、のべ1000人以上の施術やカウンセリング等を通じて、女性の美しさへの多様な悩みに寄り添い、ともに歩んできました。

「美人」と誰もが認める美しい容姿をもちながら「私なんてキレイじゃない」と、謙遜ではなく本気で思い込んでいた女性。

多くの女性が「自分の美しさ」に極端なほど自信を持つことができません、「私は美しくない」と、かたくなに思い込んでいます。

「なぜ自分の美しさを認めることは、こんなに難しいと感じるのだろうか。」

私は、多くの女性の「自分の美しさ」への極端なほどの自信のなさ、自分が美しくないという強い思い込みの現実を次々と目の当たりにし、驚きと疑問を感じていました。

ある実験と調査の結果によると、世界の女性人口36億4千万人のうち、なんと96%の女性が、自分の美しさに自信がないのだそうです。

でも街を歩いていて、ほとんどの女性が美しくないということは決してありません。

女性は長い間、画一的な美しい女性像に自分を無理こはめようとして苦しんできました。そしてそれは、今なお続いています。

美しさの固定概念に縛られていると、美しさの基準が他人にあるため、常に誰かとの比較に苦しみ、いつまでも自分の美しさを認めることができないうのです。

最初は、自信がなくなってしまうサロンにいらしたのが、施術後の鏡に写った自分の美しさに魅入って輝くような笑顔を見せてくださり、まっすぐに前を向き堂々とお帰りになった女性が、これまでに何人もいらっしゃいます。

自分の美しさを認めることができたら、生きることも楽になります。

他人との比較、嫉妬や自分への過小評価に苦しむことが格段に減ります。

素直に他人の美しさを認めることができるようになります。

また、他人との比較を埋めるために使っていた時間やお金、感情などのエネルギーを、すべて自己探求に向けることができるので、自信、心のゆとり、やる気が生まれます。

それは、精神的自立、さらには経済的自立を促し、人生に豊かな花をもちあわせます。

自立とは、自分が人生の選択をして、自己表現を続けていくこと。

美しさにおいて自立している女性は、自然体で無理がなく、互いを尊重する受容性を感じさせます。
たとえ「容姿端麗」でないとしても、美しいと感じる魅力にあふれ、いきいきと輝いています。

私たちの誰もが、たくさんの美しさを、それぞれに持っています。
それは宝石の原石のようなもの。見つけて磨くことで輝き出します。

がんばって自分を無理に変えようとしても、体や心を壊すほど努力しなくても、自分の美しさを輝かせることは可能です。

あなたが持っているたくさん原石が、光り輝くのを見てみませんか。

本書が、あなたの美しさをさらに輝かせるきっかけになれば、私にとってこれほどの喜びはありません。

最後まで読み終えたらきっと、少し先の未来にいる、より美しいあなた自身を、ありありと現実の姿として感じていることでしょう。

二〇一八年 四月 吉日

天海 宝晶 (Hoshō AMAMI)

第1のキー 美しさの原石を見つける

あなたが惹かれる美しさ

美しさは共鳴する

自分軸の美しさ

多くの女性が「私は美しくない」と感じている

憧れの存在とSNS

他人軸から生まれるもの

【1つ目の扉を開ける魔法の質問】

第2のキー 美しさは「あり方」

美しくなることへの原動力

トップモデルが一番心がけていること

LAの魅力的な女性たち

人は外見だけでなく「あり方」を見ている

【2つ目の扉を開ける魔法の質問】

第3のキー 自分軸の美意識

過去を分別する

「エイジンググール老い」への固定概念

人生の上級者たち アドバンスト・スタイル

スタイルは一日にしてならず

【3つ目の扉を開ける魔法の質問】

第4のキー 人との関わり

人は自分が知らない魅力を見せてくれる
人は自分の姿を見ることはできない

私の知らない魅力を実際に教えていただきました

【4つ目の扉を開ける魔法の質問】

第5のキー ほめることは滋養

ダメ出しの魔力

光と影どちらを見ているか

ほめることは滋養になる

女性にとって「ほめる」は必要不可欠

ほめる行為は幸せな連鎖を生む

幸せの連鎖は自分の中でもおこる

自分の内側に宝石が増えてゆく喜び

嫉妬があらわれたら

【5つ目の扉を開ける魔法の質問】

第6のキー しなやかな習慣

習慣への苦手意識

続くポイント／続かないポイント

体感とは心を変える、行動を変える

習慣は毎日違っていい

体の声を聴くための習慣

【6つ目の扉を開ける魔法の質問】

第7のキー 自分の美しさの望みを感じる

渡辺直美さんに見る「自立した美しさ」

望みは感じにくいもの

一歩さらに外へ出てみる勇氣

人生の主役は誰にも代われない

いつでもどこでも使える魔法の言葉

【7つ目の扉を開ける魔法の質問】

あとがき

寄稿者のご紹介

月野るびなさん

印南真帆さん

お母さん、たくさんの女性が、自分には美しくないと感じてくると感じるのよ。お母さん、自分の美しさを自分で認めるのは難しいのよ。

(一部抜粋終わり)

お読みくださり、ありがとうございます。
こちらから続きをお読みいただけます。

Amazon kindle 「美」の自由

いつか、お会いできますことを楽しみにしています。 天海 宝晶

天海 宝晶 オフィシャルサイト
<http://weblog.amatelias.jp/>