

# しあわせのかたち

岸本です。

東京は、今日も夏か！ってくらい  
暑いですねー) 汗

テクテク散歩がてらに  
本屋さんまで来てみたんですが  
本見るところか、、、もう、岸本汗だくです。笑

さて、私の汗だくトークは  
どうでもいいとして、、、

先月、無事オープンした  
Salon de AI-シンプルで自分らしいライフスタイル-では  
今、**自分のライフスタイルを決める**  
ということを行っています。

**なりたい自分・目指すゴールの姿を  
明確にしていく作業ですね^^**

「幸せになりたいんです」  
「わたし、成功したいんです」

というお声をよく耳にするのですが

でもね、よくよく話を聞くと

**どんな状態が自分にとっての  
幸せであり、成功なのか？  
実はそこボヤーっとしてる人が多いんです。**

そもそも、幸せや成功のカチは  
人それぞれ違いますよね。

だから、

幸せになりたい！成功したい！  
と思ったら、まずは自分にとって

「何が幸せか？」 「何をもちて成功か？」  
「自分はどんな生き方をしていきたいのか？」

をはっきりさせてあげることが  
すんごく大切なんです。

**そのイメージが具体的であればあるほど  
目指すゴールにも早くたどり着けます。**

(これ、マジで)

私は昔、

自分で起業して  
いっぱいお仕事が入ってきて  
いっぱい売上げてお金稼げて  
びゅんびゅん海外飛び回って活動したり  
目標を達成できたら成功だと思っていました。

でも、いざそれが現実となってみたら  
忙しすぎて自分の時間がなかったり  
カラダとココロが疲れてきて生活の基盤が  
ボロボロ、、、、。

お仕事をいただけることも  
仲間に囲まれることも嬉しいけど

自分の時間、家族との時間を大切に、  
ゆっくり過ごせて、  
ココロにゆとりをもった状態で  
お仕事・活動がしたかったと  
気づくことができたんですね。

だから、それからは  
スケジュール帳いっぱい  
仕事を詰め込むことも

家を何週間も空けて海外を  
飛び回ることも手放しました。

目標を書くことは  
今もありますが、昔みたいに  
達成するために書くんじゃなく、

どちらかといえば  
今の自分の興味を知るために  
書き出しています。

そして、今一度  
自分のライフスタイルを  
見つめ直して今があります。

**今、あなたの中にイメージしてる  
幸せや成功のカタチ  
本当に自分が望んでいるカタチですか？**

ぜひ、他の誰かが目指すカタチや  
周りにスゴイ思われる基準ではなく

自分を基準にしたライフスタイル  
自分が心地いいと思うものを  
描いてみてくださいね ^^

とは言っても————

大人になるとねー、つつい  
責任やしがらみやら様々な事情が絡み合って  
自分の心地よさ、素直な気持ちを  
おざなりにしちゃいがちになりますよね、、、

私もそこ、乗り越えるのに時間かかりました。汗

しか————し!!!!

**本当に手にしたい人生をおくるには  
やっぱり、自分にとっての幸せのカタチを知って  
ココロと行動を一緒にするのが大切。**

ぜひ、あなたもイメージしてみてくださいね。

一人ではなかなかイメージしにくいって方は  
誰かと一緒にお話しながら  
自分の心地よさを探してみたり

誰かに質問してもらいながら  
引き出してもらうのがオススメです。

今、SalondeAIでは全国各地で  
自分らしいライフスタイルをテーマにした  
交流会が開催されています。

この交流会は一般の方もご参加いただけるので  
ぜひ、覗いてみてくださいね ^^

【Salon de AI 交流会】

■9月19日@愛知

<https://www.facebook.com/events/552294594970893/>

■9月19日@関西

<https://www.facebook.com/events/286298135087248/>

■9月20日@東京

<https://www.facebook.com/events/665470736933690/>

■9月22日@福岡

<http://art.maruario.com/index.php?go=5lv6Lg>

それでは、またメールしますね ^^

岸本亜泉