

## 本書をご覧下さる皆様方へ

### 「あなたは治せる! ~力を引き出す47の健康メッセージ~」



今の世は、さまざまな健康法に溢れています。書店の店先を次々賑わす健康の手法、テレビをつければ毎日身体の話題にも事欠くことはありません。

ではこれらの本を手にし、あるいは画面から仕入れた知識を半年先に果たして、どれだけの人が続いているのでしょうか!?

それどころか、覚えていることさえ珍しいのかもしれませんが、なぜなら、さまざまな手法や知識という枝葉の前に、まず健康への考え方という幹(基本)が定まっていないからです。

「人の行動は考え方が決めるもの」、その連続である日々の実践なくして思ったような効果も、ましてや健康という成果など手に入れることなどできません。

数えきれない人々への健康指導という実践の立場からこそ、伝えられることがあるのではないかと、使命にも似たその想いから本書を書き上げました。

現代に生きる人々には、明日の健康は今日の過ごし方がつくる「事実」を、病める人には、身体からの声に気付き原因を取り除くことができる「真実」を、そして子供たちには、想えば、どんななりたい姿にでもなれる「奇跡」を、、、これら本書から僅かでも掴み取って頂けたとしたなら著者冥利に尽きます。

松本 孝一

#### 「はじまりのメッセージ」

今日の不具合は、今までの積み重ねの結果、明日の病は、今、選んだ暮らし方により創られる。こんな当たり前のことを言わねばならぬ程、現代人はいつからか、人や物に頼りきる習性が、心底身につけてしまった。世の中何もかもに守られ、何不自由ない生活を求めて行けば行く程、すぐれぬ気分を抱えた半病人に溢れかえっている。

もう、そろそろすべてに気付いても良い頃ではないか、多くのものを手に入れることより、元々持っている身体の力をどれだけ使うことが出来るのか、又、どう使っていくのか、

#### 「そこに、一人一人の日々の選択がゆだねられている」

人は見ているところへ必ず行ける、真の健康への道を歩み始めるすべての方々にとって、

これからの心の持ち方は、その大きな原動力になるに違いない。

今、幾多の実践から拾い得た健康のエッセンスを書き綴る。

身体の内から、ほとぼしり出るメッセージを、幸せの振動として受け取って頂けること、

ただ、それだけを願いながら、、、

amazon book store <http://goo.gl/d0jAd>