

Practical Intuition in Love

Start a Journey Through Pleasure to the Love of Your Life

愛の 直観力



ローラ・デイ

Laura Day

甲賀美智子〔訳〕

ベストパートナーに出会う心のレッスン

日本教文社

本書は、こんなあなたのために

本書は異性とのロマンティックな出会いを求めていたり、今の関係をよりよい関係にしたいと考えている人たちのために書かれています。また、ことさら恋愛感情のない友情で結ばれた関係を深めることにも、本書はきつと役立ちます。

具体的なことは、読者のみなさん一人一人がおかれた状況によつて異なりますから、その時々でとり上げていきましょう。本書の各章で、まずは恋人を求めている人の立場から、そしてすでにパートナーのいる人の立場から、ひとつひとつのテーマに取り組んでいきます。

あなたが今誰かとデートをしていても、結婚を約束し合っている、あるいはすでに結婚していても、本書のエクササイズを行なっていけば、自分自身にたいする理解、そしてあなたの間関係にたいする理解を深めることができます。また、自分と相手についてさらに深く知るだけでなく、おたがいを成長させ、二人の関係を続けながら前向きに変えて

いくこともできるのです。よい愛情関係は、自分だけでなく相手にも恵みをもたらすものだということをお忘れなくください。

私の前作『人生は直観力で決まる！』（邦訳、ダイヤモンド社）では、あなたの直観力を磨くことそのものに重点をおきましたが、本書はおもに「愛の直観力」の育て方について書きました。つまり、あなたが自分の生活の中で恋人を見つけ、二人の関係を育てていくには、どのように自分の直観力を生かせばいいか、それをこれからお話ししましょう。

人生にとって愛がどんなに大切なものか、それについてあなたはきっと真剣に考えておられるでしょう。しかし、直観力の大切さについてはどうでしょう？ それについてあなたは完全に理解しているわけではないかもしれませんが、たしかに、直観力というのはとても扱いにくいものです。しかし、直観力はまちがいになくこの世に存在する＜現実的な＞能力なのであり、練習を積みめば必ず伸びていきます。同時に、直観力はあくまで愛への一つのツールであり、当然、感情や論理といった力も使って愛の実現にアプローチすべきだということもお忘れなくください。

もし、直観力を疑っているのであれば、心を開いてください。私たちはふだん自分のもつ認識能力のわずか十分の一しか使っていない、ということが科学的に明らかになっています。直観力によって、あなたはこの未開発の力にふれることができます。これを私は「直観的印象を受けとること」と呼んでいます。ある人はそれを「ヴァイブレーションを

受けとる」と言ったりもします。あなたは本書のエクササイズによって、自分自身や、パートナーを含むまわりの人にたいする気づきを深め、愛への旅を歩んでいけるようになるでしょう。

読者のみなさんへ

誰かと愛し合う関係になること、それは私たちの最も強い願いです。私たちは毎日のくらしの中で、恋をしたり、恋人を探し求めたり、自分には恋なんか必要ないと否定したり、また、愛を失ったり、愛がないことで絶望したり、その絶望と闘ったりします。つまりどのような状況にあっても、あなたの人生は愛を中心にして回っているのです。

それでいいのです。人が健やかであるために愛は欠かせません。愛を知らない赤ちゃんは丈夫に育つことができず、極端な場合、死んでしまうことさえあるのです。また保険統計表によれば、愛する相手がいる人のほうが長生きすることがわかっています。しかし私

たちはなぜか、空腹、疲労あるいは暑さ寒さについては正直に口にするのに、自分が愛を求めていることは上手に隠してしまいます。

それを人に知られると、自分のすべてをさらけ出してしまふような感じがして恐ろしいからです。

あなたは本書を読んでいくことで、あなた自身に必要な、ふさわしい愛を見つけるための旅に出ることになりますが、どんな旅も準備が必要です。本書のエクササイズの一つ一つは、ちょうど恋人がそうしてくれるように、あなたに自信を与え、勇気をふるい立たせます。二、三週間あるいはそれ以上の旅になるかもしれないかもしれませんが、決して最後まであきらめないことを心に誓って出発しましょう。本書のエクササイズをこなす時間には個人差があるでしょうが、あなたが失った大切な力をきつと取り戻すことができるでしょう。

恋愛についての本をあなたは他にも読んだことがあるでしょうが、他の本とちがひ、あなたは今度こそ愛への道で迷子になったりはしません。なぜなら本書は何よりも愛への道を書いた「地図」なのであり、直観力をガイドとして、あなたは喜びを経験し、恋をし、愛され、必要なものをわかち合えるパートナーと出会うことができます。

愛とは何一つ足りないものがない、一パーセントの経験でなければなりません。それを得ることをあきらめてはいけません。最高のパートナーが、あなたを必ず待っていますから。

愛の直観力 目次 Contents

本書は、こんなあなたのために
読者のみなさんへ

イントロダクション

旅の始まり

愛を見つげ、二人の関係を深めるプログラム

今日から始めよう！

本や雑誌に書かれる恋愛とは……

本書のプログラムはどのように違うのか？

なぜ「直観力」と「愛」なのか？

愛とは頭で理解するのではなく、「体験」するもの

あなたの「愛の旅」を日記につけましょう

あなたの愛の旅の「サポート・グループ」をつくる

さあ、始めよう

第1の実験

エクササイズ1・自分を楽しませてあげる時間をつくる

ステップ1 恋におちる

第1章 楽しみから、愛の状態をつくり出す

最初のエクササイズを復習しましょう

恋におちる前に、まず喜びを腹から感じられる状態になろう

愛の化学反応

愛の磁石になる！

喜びの相互作用

「思い切り楽しんでいいんだ」と自分に教える
楽しい習慣をつくる

忘れていた喜びを、もう一度見つけよう

エクササイズ2・自分の五感が、どう喜びを感じているかを知る
微笑み、声を出して笑うことを忘れないで

エクササイズ3・あなたが笑えば、世界はともに笑う

定期的なエクササイズが、あなたをより魅力的にする

友情が与える喜びを忘れてはいけません

たとえば、バラの香りを思い出し出してみる……

いちばん大切な感覚 触感

毎日のモットー

魅力には四つのレベルがある

- 1・肉体的な魅力
- 2・生理的な魅力

3・心理的な魅力

4・精神的<スピリチュアル>な魅力

エクササイズ4・肉体的魅力の向こうにあるもの

喜びを見いだすには、「意識して生活すること」が必要

復習 毎日、楽しみを見つけよう

《チェックリスト》

第2章 直観力を働かせるには

直観力と愛

直観力の本質

直観力を発揮させるためのプロセスは、とても単純

- 1・簡単な「五感のセルフチェック」を集中的に行なう
- 2・特定の問いかけに集中する
- 3・得られた第一印象を記録する

4・得られた印象・情報を一つ一つ解釈する

「直観力 論理 感情」このプロセスを意識する

直観的印象を確かめてから行動する

直観力で得られた情報をまとめる

あなたの意志に関係なく、直観力は目標に向かって働く

直観力を信じられなくても、信じているように振舞えばいい

息子の保育園で学んだ直観力

「エモード」(相手との一体化)による直観力コミュニケーション

第2の実験

エクササイズ5・相手に電話をかけさせる

第3章 愛のテレパシーを使う

男女関係のテレパシーとは？

第2の実験(エクササイズ5)を復習する

エクササイズ6・もう一度、相手に電話をかけさせる

あなたはどんなメッセージを相手に送っていますか？

エクササイズ7・言葉だけでなく……

そのままの自分でいい

《チエックリスト》

ステップ2 愛の目標をはっきり描く

第4章 愛のゴールセッティング 目標を定め、ベースを固める

人生の二大悲劇

自分の求めるものを、人の求めるものと混同しないように

「恋人がすべての願望を満たしてくれる」などと期待しない

愛情関係に入ると、あなたはどうか変わるか？

エクササイズ8・自分には何が足りないのか

自分に必要なものを深く掘り下げる

1・夢を使って無意識に触れる

夢のノート

2・イメージを使って無意識に触れる

3・直観力を使って無意識に触れる

エクササイズ9・木のエクササイズ 恋人を見つける

二人の完全な関係 本当の愛情関係とは双方行的なものである

相手を一人の人間として尊重する

変わることをのらない確かな愛の指針

愛の目標には、「パートナーに与えたいもの」も含めよう

恋人の望みを知る

相手と自分の望みの違いを克服する

恋人がいる場合のゴールセッティングの課題

地に足をつける

エクササイズ9のたね明かし

《チェックリスト》

第5章 愛の目標を具体的に描く 幻想から現実へ

新しい愛の現実をつくり出す

- 1・愛の目標を書きとめる
- 2・愛の目標の「シンボル」になるものを決める

エクササイズ10・愛のシンボルを決める

- 3・少なくとも誰か一人の他者に、その目標を話す
- 4・毎日、目標を確認する

目標設定にあたっては、「どうしてもゆずれない線」を見きわめる
目標の変化を予想して、いつも見直す

復習 愛のゴールを見直し、修正していこう

明確な目標は、実現する力を生む

気をつけよう 目標がはっきりすると、隠れていた問題が見えてくる

ステップ3 愛を導き入れる心のスペースをつくる

第6章 人生の中に、愛を受け入れる心のスペースをつくっていく

過去のしがらみからは自由ですか？

過去の関係から自分を解放する

無意識の選択は問題をくりかえさせる 意識して進んでいこう

「未完了の結末」を仕上げる

エクササイズ十一・家の大掃除をする

エクササイズ十二・人生展望のエクササイズ パート1

エクササイズ十三・人生展望のエクササイズ パート2

引きずってきた感情を解き放つ

エクササイズ十四・過去のパートナーへの執着を手放す

自分のいろんな部分を一つ一つ開放していく
直観力を働かす

エクササイズ十五・自己の解放

「愛」の反対語は「悲嘆」

あらゆる変化は「喪失」と「獲得」の連続
人生での変化の時には、「儀式」を行なおう

- 1・変化の儀式には、公けの表明が必要
- 2・変化の儀式は「断言」式の言葉で行なう
- 3・変化の儀式には一定の期間を定める
時間は充分とりましょう
生と死を祝福する

エクササイズ十六・古い愛に「さよなら」を言う
失われたあなたの一部を取り戻す

エクササイズ十七・「島」のイメージ

自分を許し、受け入れましょう

正しい自己イメージを取り戻す

エクササイズ十八・他者からの投影を検証する

エクササイズ十五、十七、十八のたね明かし

《チェックリスト》

第7章 新たな愛を見いだす環境づくり・1 内面的パターンを変えよう

愛を招き入れる準備はOKですか？

人生のパターンを意識的につくり直す 内面から外の世界に向かって

人生には「儀式」が必要

儀式をどう形にするか

「二つで一組」のものを住まいに置く

愛の旅で初めての、危険な交差点に近づいたとき

自分の願うものに注意しましょう

愛のゴール達成を事前にリハーサルして、無意識の問題を引き出す

エクササイズ十九・完璧な関係の実現をリハーサルする

心の中の古い怪物と対決し、打ち負かす 173

エクササイズ十九のたね明かし

《チエックリスト》

第8章 新たな愛を見いだす環境づくり・2 外面的パターンを変えよう

他者の「鏡」に映った自分をよく見てみる
相手のすることを自分のこととして見る

エクササイズ二十・ポジティブな自画像をつくり上げる

エクササイズ二十一・一枚の写真は千の言葉に値する

見知らぬ第三者はあなたにどう反応するか

エクササイズ二十二・第三者となってあなた自身を見てみる

古いパターンから脱出する

自分のポジティブな面をチャンスに応じて表現する
ポジティブな第一印象を相手に与える

エクササイズ二十三・理想のパートナーの目から自分を見る
直観的なひらめきで、直ちに印象を感じとる方法

エクササイズ二十四・ポジティブな第一印象をつくる
あなたの人生を整理してみる

エクササイズ二十五・心の中の家を整理する
《チェックリスト》

ステップ4 愛の楽園を見つける

第9章 友だちや知人との大切な人間関係を再確認する

二度目の交差点 友だちづきあいを温め直す

友情の価値は永続的なもの

友人関係をつうじて、自分のいろいろな面を育てていこう

友人関係とは習い覚えるべきアート

相手の話によく耳を傾けるといふこと

「《チェックリスト》」

第一〇章 愛の旅をサポートするネットワークを築く

愛の旅をともしにするサポート・グループをつくる

パートナーができて、あなたのサポート・ネットワークは必要です

「グループ・ダイナミクス」でパワフルな変化を起こす

グループ・ミーティングの進め方

直観力によるリーディング

相手にはつねにポジティブな情報を与えなさい

グループ・リーディング

他者のリーディングは信頼できるのか？

封筒を使ったリーディングの技法

インターネット上の愛のサポート・グループ

《チェックリスト》

ステップ5 愛の楽園を育てる

第十一章 愛情関係をうまく行かせるスキル

問題点を話し合う

愛情関係をめぐる試練に立ち向かうには

1・パートナーに今の自分の考えや思いだけでなく、求めていること（ニーズ）や希望もきちんと伝えられるようになる

2・パートナーのニーズも聞き、理解できるようになる

3・いさかい、誤解、失望を解決できるようになる

4・本来の自分を否定せず、「カップルとしての二人」を受け入れていけるようになる

真実を伝えることは何より大切 相手に率直に聞き、また耳を傾けなさい

男女のコミュニケーションの難しさ

コミュニケーションの三つのレベル

受けとり方の違いが原因で起きる誤解

エクササイズ二十六・すれちがいの体験を再現する

直観力から展望が開け、新たな選択肢が得られる

直観力で視野を広げることは混乱をも生む

磨かれない直観力による「誤診」のケース

無意識の期待感は、大きな失望を生みます

自分が愛されているかどうかを知るには？

エクササイズ二十七・彼は私を愛している？ 愛していない？

直観力を働かせて失望を乗り越える

エクササイズ二十八・失望を乗り越える

困難や怒りを愛の情熱に変化させる

エクササイズ二十九・しばし立ち止まって考える

テレパシーによる対話（テレパシック・ダイアローグ）

テレパシーによる対話の四つの例

《チェックリスト》

ステップ6 愛の楽園を分かち合う

第十二章 二人の健全な心の境界を保つには

あなた自身を失わずに二人の関係を育てていく

第三の交差点に立つ時 最後のチャレンジ

一人は二人のために、二人は一人のために努力しよう

カップル単位での直観力を育てる

みんなの關係に調和的なリズムを呼びいれる

今日という日への、そして愛する人への感謝を忘れずに

《チェックリスト》

訳者あとがき

イントロダクション

旅の始まり

いよいよ、愛のある人生への旅が始まります。

本書『愛の直観力』を読んでいくことで、恋人がいない人でも、これから恋におちる体験をすることができます。世の中には人を自然に愛し、また自然に愛される人がいます。本書では、どうしたらそのようなになれるかをお話ししましょう。

恋人がほしいなら、どうすれば出会えるのか、またすでに恋人がいるなら、二人の関係をもっと深めるにはどうしたらいいのか、そのためにあなたの直観力を活かす方法をお教えします。また、求めているものを手に入れるだけでなく、まず自分が本当に求めている

のは何かを知る、現実的な方法がわかるはずで。

あなたは愛することの喜びを人生に取り戻し、あらゆる人間関係を楽しむことができるようになります。本書では、人生の喜びにたいする理解や経験を深めつつ、愛を自分のもとに招きよせる方法、あるいは今のあなたの恋愛のパターンを変える確実な方法について説明していきます。

愛を見つけ、二人の関係を深めるプログラム 今日から始めよう！

「毎日の生活の中で、愛を見つげるためにはどうすればいいのか？」「恋人ができたなら、どうやってその関係を続け、育てればいいのか？」その答えは本書に用意されています。

愛を見つげる旅は、この後のエクササイズから始まります（その意味については第1章でとり上げます）。この旅を続けやすいように、本書では六つのやさしいステップを用意しました。

ステップ1・恋におちる（愛を招き入れる喜びの状態をつくり出す）
ステップ2・愛の目標をはっきり描く。

ステップ3・過去を手放し、愛を導き入れる心のスペースをつくる。

ステップ4・愛の樂園を見つけろ。

ステップ5・愛の樂園を育てる。

ステップ6・愛の樂園をわかち合う。

これらのステップは少しずつ重なり合っています。そして、あなたはステップ2で自分の愛のゴールを設定することになりますが、続けていくうちに、その目標が微妙に、時にはびっくりするような方向に変化していくのにきつと気づくことでしょう。

本や雑誌に書かれる恋愛とは……

あなたは今までに、愛の見つけかたに関する数え切れないほどの本や雑誌記事を読んだことがあるでしょう。それらのタイトルは、「完璧な男性をつかまえる方法」「成功するデートの究極のルール」「理想のパートナーを見つけ結婚する」の成功法則」など、昔から変わらない一つのテーマを言いかえたものばかりです。

愛について書かれた本や記事は、パートナーのつかまえ方、口説き方、主導権のとり方

の話がほとんどです。ある意味では、そういった記事が広く読まれる理由は、この社会において愛を探するのはハンティングと同じだと考えられているからでしょう。

そうした本や記事が教えてくれるのは、恋愛ゲームを楽しむテクニクやルールです。もちろん、その「ルール」はその本を書いた著者によって違ってきますが。ある「愛のアドバイザー」は、女性は愛を獲得するためにあらゆる努力をすべきだと説いています。相手が近づきやすい人になり、パートナーの求めているものをすぐに察知できるようになくてはならないと教える人もいます。

また別の専門家は、もっと上手にコミュニケーションをとる、巧みなかけひきをする、あるいは自分にその気があることを相手に伝えるためのボディ・ランジェージの方法を教えてください。

これらの最終目標はけっきょく同じです。つまり、男（または女）に出会う。彼（女）をつかまえるためなら、なんでもする。そして確実に自分が優位に立てる状況にもっていく、ということでしょう。

こういった方法も人によって、またタイミングによって有効かもしれませんが、でもそれは本当にあなたが人生において望んでいることなのでしょうか？　こんなふうにして口マンスを見つけよつとすることは、愛というよりは闘いのようではありませんか？

先に述べたような恋愛の本は、いつも男女の間の違いに重点をおいて書かれています、

これはおたがいの不信を増大させるだけで、永遠の愛を見つけるためにはかえって障害となります。もちろん男性と女性の間には違いはあります。しかし、この違いを意識しすぎ、こだわりすぎることは、人生に本当の愛を招きいれることとくに役立つとは言えません。むしろ実際は、逆効果になりかねません。

本書のプログラムはどのように違うのか？

魔法のような万能の恋愛法則など、私は信じません。人はみんな違うのです。だから恋愛においても、あなたがた一人一人にとって必要なものは違うのです。

愛を惹くひきつけ、維持し、幸せになるには、自分と恋人をそれぞれ個性をもった人間であると考えなくてはなりません。つまり、求めているもの、欲求、魅力、不安、自己表現やコミュニケーションの方法、それに人生にたいする見方だつて違う、別の人間であるということなのです。

愛とは、誰かを「つかまえる」「ゲットする」ことではありません。それは、「人に喜びを与える」ことなのです。

これはむしろ「友情」に近いもので、ロマンティックな愛を持続させる本当の方法とな

ります。愛とは、二人がおたがいの人生に共感をもって生きていける、そんな心の状態なのです。人は愛によって、何も無い場所にさまざまな可能性を見つけたり、つくり出すことができます。私たちのからだは健康と喜びにあふれ、また自分自身にたいしてもっとやさしくなれます。

また、本当の愛を体験すると、物事をポジティブに受けとめる力が深いところからわいてきます。一緒に、そんな愛の状態にはいつていけるように旅を始めましょう。これからの章では、直観力をガイドとして、愛をあなたの人生に＜ナチュラルな形で＞招きいれるために、あなたのさまざまな能力をどう使えばいいかをお話しします。

なぜ「直観力」と「愛」なのか？

あなたの直観力とは、今こうして本書を読んでいる間もたえまなく活動している、生まれながらの力です。直観力を通して入ってくる情報は、即座にあなたの感覚にのぼってくるものではありません。しかしそれは、あなたの現在の（あるいは未来の）パートナーをはじめ、あなたが本当に必要としているものを得るための助けとなる力なのです。

直観力は、人間関係を深める一方、使いようによっては障害ともなりうるものです。で

すから意識して、その力をコントロールすることが大切です。（直観力を使って人からメッセージを受けとる方法や、相手にメッセージを送る方法、そしてどのようなメッセージを送ったらいいかもわかるようになります。）

愛とは頭で理解するのではなく、「体験」するもの

人生における深い体験というのは、その最中には意味がわからず、後になって「ああ、こういうことだったのか」とわかるものです。ある賢者の言葉に、「人生とは前進することだが、ふり返ってはじめて理解できるものだ」というのがあります。愛においても、まさに同じことが言えます。

先ほど説明ぬきで、最初のエクササイズを行っていたのもそのためです。本書をフルに活用していただくためには、これからのいろいろなエクササイズをしつかり行なっていたる必要があります。でも、決して難しいことはありませんし、その効果はすぐに現われてくるでしょう。

エクササイズは、次の点を心がけて行ないましょう。

* エクササイズどつしには重なり合うところもありますが、これは意図して書かれていません。一つの問題にもさまざまな角度からアプローチしていくことで、いろいろなもの見方と豊かな洞察を身につけることができるでしょう。

* エクササイズの中には、あなたの考えや感情を意識的に表現させるタイプのものもありますが、それ以外は直観力を用いるものです。直観力を通して、あなたは今まで気づきさえしなかった問題への答えを見つけられるでしょう。

* あなたにとつてばかばかしいと思うエクササイズもあるかもしれませんが、終えてみるまではわけが分からないものもあるかもしれません。これは、あなたの必要としているものや本当の感情はいつでもはつきりしているとは限らず、どちらかといえば漠然としていることのほうが多いからです。自分の感情の深さを知るには、間接的な方法のほうが有効であったりします。

* すぐにエクササイズの効果が表われなくても、落ち込むことはありません。心をオープンにして練習を続けるうちに、きっとひらめきが訪れ、役に立つ洞察が得られるはずです。

* すぐに直観的印象（ひらめき）が得られない場合は、時々、前のエクササイズをやり直してみることをおすすめします。今は意味のわからないエクササイズでも、プログラムを進めていくうちに意味が理解できるようになり、自分自身について、また自分が必要

としているものがはっきりしてくるでしょう。

*あなたにすでに恋人がいるのであれば、一緒にやってみたいと思うエクササイズもあるでしょう。それはあなたと恋人と、二人で自由に行なってもかまいません。

大切なことは、心をオープンにする、ということなのです。本書のプログラムを実践していくと、すぐに生活が変わりはじめます。事実、これは、あなたの愛にたいする概念を変える本なのです。食べず嫌いではもったいないので、ぜひ試してください！ プログラムを終えるころには、この効果を実感してもらえらると思えます。

あなたの「愛の旅」を日記につけましょう

もしあなたに日記をつける習慣がなければ、さっそく始めましょう。昔から芸術家や科
学者といった人々は、自己発見には日記をつけることが欠かせない方法だと気づいていま
した。日記をつけることでつねに自分の心につれ、表現することができるからです。

本書のプログラムをつうじて、あなたはきっと人間的にも成長していくでしょう。最初
のほうのエクササイズをあとでふり返ってみれば、自分がどれだけ成長したかわかるでし

よう。落ち着いた気分の中で、明日起こるかもしれない問題にどのように対処したらいいのか、今日感じることを日記に書きとめておくといいでしよう。「彼が休暇や自由のことで話をするときは、本当につらい時なんだ」とか、「彼女がぼくの批評にいちばん素直に耳を貸してくれるは、好きなものを食べているときだ」のように単純なこともありません。

日記を選ぶさいのポイントは、次のような点です。

*背を綴くと>じたタイプのノートより、バインダータイプのノートがおすすめてです。ペー지를追加したり、前を見直すために並べかえたりできますから。凝ったものにする必要はありません。シンプルであればその分、自分らしい日記にすることができます。

*プログラムを進めながら、自分にとって重要な意味をもつく愛のイメージを集めて表紙に貼ったりするのもいいでしょう。これは八十一ページの「夢のノート」や、一四〇ページの「愛の儀式」についての話でも触れます。表紙の裏は空白のままにしておきましょう。目標に達したときの体験を最後に書くために……。

日記をつけることには、ヒーリング的・自己啓発的な効果があります。毎日の習慣にすれば、人生の中で愛を見つけ深めるといふ目標に真剣に向かっていることを、とくに困難にぶつかったとき、あらためて思い起こすことができます。パートナーとの関係が危うく

なったとき、（私も含めて）多くの人は前のページをめくってみて、その人と恋におちたときのことを何度も思い出しました。

あなたの愛の旅の「サポート・グループ」をつくる

ジョギングは、パートナーがいたほうが続けやすいスポーツです。走りながらおしゃべりできるパートナーがいれば、単調さや苦しさを我慢できます。あなたと走ることを楽しみにしているジョギング相手がいると思えば、朝早く起きることだって苦痛ではありません。

本書のプログラムを進めるうえで、そんなサポート・グループをつくと役立ちます。自分の経験や仲間の新しい発見をわかち合うことができるからです。

（これについては、第10章でくわしくお話ししましょう）

さあ、始めよう

愛の直感力
ベスト・パートナーに出会う心のレッスン

初版発行-----平成12年5月25日

著者-----ローラ・デイ

訳者-----甲賀美智子(こうがみちこ)

(C)Michiko Kohga<検印省略>

発行者-----中島省治

発行所-----株式会社日本教文社

東京都港区赤坂9-6-44

電話 03-3401-9111(代表)

03-3401-9114(編集)

ホームページ

<http://www.kyobunsha.co.jp/>

e-mail bookedit@kyobunsha.co.jp

これからの六つのステップでは、直観力を使って、誰かを愛したり愛を招きいれるパワーを育てます。ただし「愛」だけを夢中で追い求めていると、私たちは友情や人生における大切なものや楽しいことを軽んじたりあきらめたりしがちですが、それでは人生は成功とはいえません。これは愛の旅での知られざる原則でもあります。

私はまず、愛を探すための最初のステップとして、あなたにちょっと「愛」のことから離れて、あなた自身の生活を思い切り楽しんでいただくことから始めたいと思います。

