

読者の方へ

『すべてをラクに手に 入れるための必須条件』

無料サービスです。

10年前に発刊されて、実際に書店で売られていたものです。

それをリメイクしました。

内容の軸は、「プロセスを大事にする」と「選択の責任」です。

人生をつらく感じる人ほど、これができていません。

多くの人が、この2点を、苦手としています。

私の本の中で、売れ行きが伸びなかったのは、「このテーマだった」のが最大の理由のだと、私は考えています。

けれども、誰もがやり過ぎそうとしたり、煙たがっているからこそ、大事なのです。

内容は、ストーリー仕立てです。

女性層対象ですが、女性も男性も関係ありません。

「人生を好転させる。幸せになる。成功する。仕事がうまくいく」。

これらのすべてにおいて、この2点は、不可欠の要素です。

一章ごとに、短編形式で、順次提供していきます。全体では、一話から六話までの構成となっています。では、「まえがき」からどうぞお読み下さい。

●まえがき

本書の原題は『どうしてわかってくれないの』です。『もう、他人にふりまわされない』『自分の気持ちがわかる18の方法』（共に大和出版）との三部作として作成されました。

この本では、人間関係のトラブルや心理的摩擦を起こしがちなマイナスパターンと、その解決方法を述べています。

このマイナスパターンを知るために、人間関係の「支配・被支配」の関係を二つのパターンに分けて考えます。

「暴君者—犠牲者」

「詰問者—諦観者」

のパターンです。

いまは、この言葉よりも、脳の構造からタイプ別に「人間脳左脳タイプ（詰問者）・人間脳右脳タイプ（諦観者）・感情脳タイプ（犠牲者）・脳幹タイプ（暴君者）」という分け方をしています。

ただ、言動パターンを知るとき、この「暴君者・犠牲者・詰問者・諦観者」で表現すると非常にイメージしやすいので、本文では、そのまま使用しています。

さらに、登場人物をこの四つのタイプに当てはめて、それぞれの思考パターン・言動パターンで話を展開させています。

彼女たちの人間模様を追いながら、あなたの陥りがちな人間関係の問題点や、相手とのラクな関わり方について提案しています。

本書はとくに、現代人が人間関係において最も必要でありながら、最も不足している部分に焦点を絞りました。それは「私を認める」「相手を認める」という点です。

今になってわかってきたことですが……、ここでとりあげる「選択の責任」と「プロセスの重要性」、それにともなう「五感や感情を感じ味わう」——これらは、「私が幸せになる。仕事がうまくいく。成功する。お金持ちになる」ための必須条件とも言えるものです。