⑩情熱を持って生きる

こんな場合に有効です！
- 情熱を持って打ち込めない
- 目の前に壁があったら逃げたくなる
- いつも攻撃的になってしまう
- 危機的状況にうまく対処できない

1）こめかみを
押さえます
（3 呼吸）

2）首の前、下側に
指を 3 本当てます
1 本は首の一番下の
くぼみに
残り 2 本は鎖骨内側
の上
（3 呼吸）

3）首の下の指の
位置を移動させて
のどのでっぱり部分
にあてます
（3 呼吸）

4）薬指の小指側
から腕の外側を
通って首の横まで
行き
→5）へ

5）耳の後ろを
通って目の外側
までなぞります
（左右 3 回ずつ）

6）肩を横に 45 度上げた状態から、肘を 90 度曲げた状態で左右の腕を交互にパタパタさせます（3 回）

※「内から込み上げる熱」と意識して行いましょう

※全て呼吸を深く行うことを意識します
※強く刺激する必要はありません、軽くおさえる・さする位で十分です
※毎日行いましょう