

## ⑤喜んで行動する

こんな場合に有効です！

- ・頭と心で思っている事が一致せずに、喜んで行動できない
- ・「～しなければならない」と自分を縛っている
- ・気持ちが上がり過ぎる、もしくは落ちすぎる事が多い
- ・作り笑顔で感情を隠してしまう

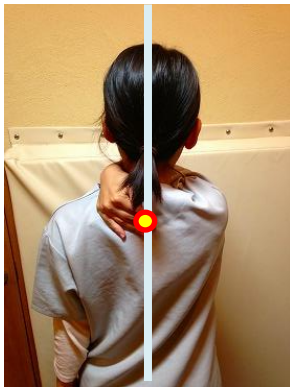
1) 鎖骨の下で  
胸骨の外側との  
境界線をもみます  
(左右 10 回位)



2) 手でハートを  
作るようにして  
頭の上のてっぺんを  
押さえます  
(3 呼吸)



3) 手を背中の  
真ん中に伸ばして  
上下に揉みます  
(10 回位)



4) さらにその  
左右の骨際を  
上下に揉みます  
(左右 10 回位)



5) 腋の下から  
始まって、腕の  
前を通して  
小指の先まで  
なぞります  
(3 回)



6) 両手を広げて全てを受け入れる  
気持ちを持ちます  
(3 呼吸)



- ※「今日一日を喜んで生きる」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