

④必要・不必要な物を分ける

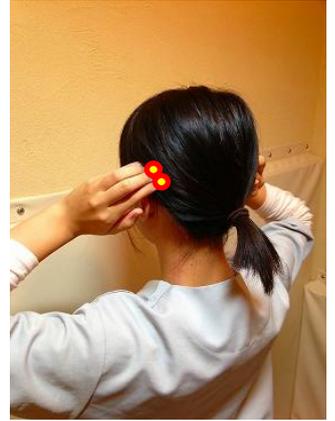
こんな場合に有効です！

- ・情報を何でも取り入れて必要・不必要を吟味していない
- ・こだわり・プライドのせいで判断出来ない事柄が多い
- ・細かい事が積み重なってクヨクヨしてしまう
- ・たくさんの重荷を背負い過ぎてしまう

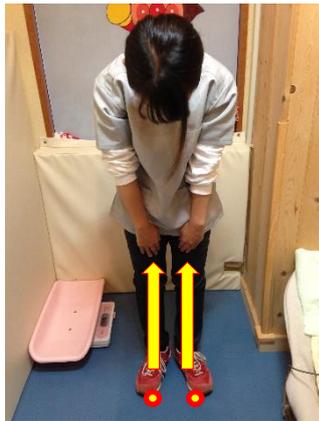
1) 左ひじが脇腹に
当たる所をもみます
(10回位)



2) 耳の上先端から
少し後ろ・上の所
を押さえます
(3呼吸)



3) 足の親指内側
から脛の内側を
通って股関節まで
上がります
→4)へ



4) お腹を通して
脇の前まで上がって
→5)へ



5) そこから
脇腹に沿って
下へなぞります



6) 手の平を外側に向けた状態で胴体に付ける
→腕を外に広げる (3回)



※「物事をかみ砕いて理解する」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