

⑥吸収する（自らに落とし込む）

こんな場合に有効です！

- ・入ってきた情報・状況を自分の中うまく取り込めない
- ・物事に取り掛かる時に足取りが重い
- ・厳しい状況に身を置けない
- ・情報を得ただけで、行動に移せない

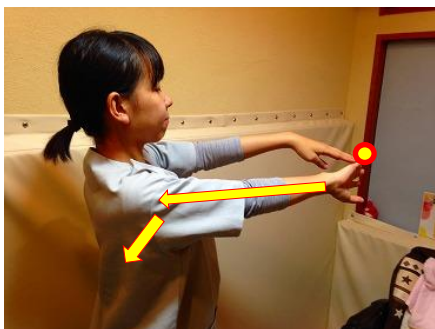
1) 肋骨の下際を
肋骨に沿って
さすります
(10回位)



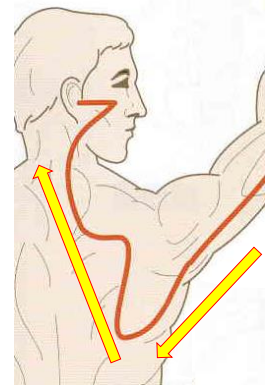
2) 耳のてっぺんの
少し上を押さえます
(3呼吸)



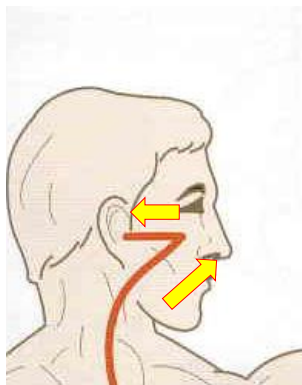
3) 小指の外側から腕の外側を
通って肩の後ろまで行って→4)へ続く



4) 肩甲骨の後ろを
通ってから首の横を
上がって行って
→5)へ続く



5) 鼻の穴まで
行ったら切り返して
耳の穴まで行くよう
になぞります
(3回)



6) この場で
太ももを90度
上げて足踏みを
します
(左右交互に
3回づつ)



- ※「一歩踏み出して行動する」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