

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

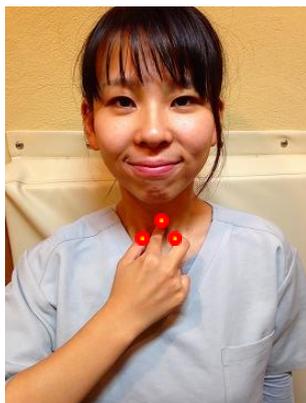
1) こめかみを
押さえます
(3呼吸)



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)



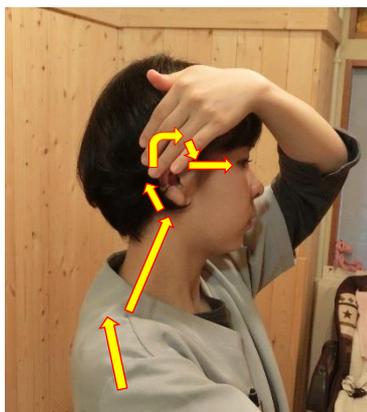
3) 首の下の指の
位置を移動させて
のどのでっぱり部分
にあてます
(3呼吸)



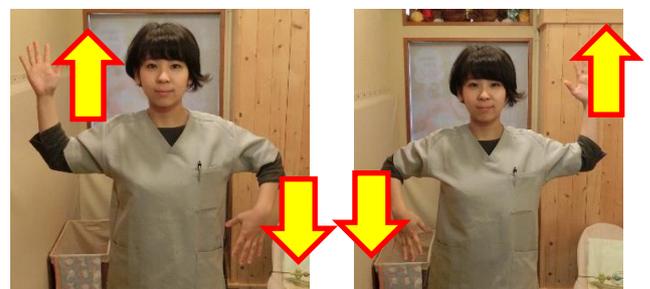
4) 薬指の小指側
から腕の外側を
通って首の横まで
行き
→5)へ



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