

⑫解毒して再スタートを切る

こんな場合に有効です！

- ・怒りで他の感情（恐怖や悲しみ）にフタをしている
- ・多岐に渡る責任によって容量オーバーになっている
- ・本当の気持ちや考えを声に出せていない
- ・自分の成長を諦めて他人を成長させようとしている

1) 右胸の下を
手の小指側で
左右にこすります
(10回位)



2) 右肩甲骨の内側、押してゴリゴリしたり
気持ち良い所を
もみます（腕が
回らなかったら
柱などに当てて
刺激します）
(10回位)



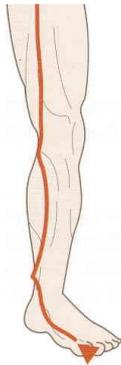
3) 普段からかなり
我慢をしている、
不満をためている
場合は、我慢して
いる事や不満に感じ
ている事を口に出し
ながら行います
(すっきりするまで)



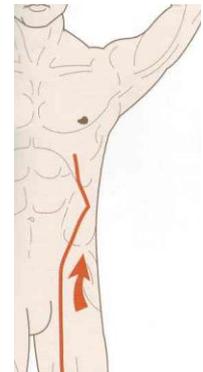
4) 額の一番上で
黒目の真上の場所を
押さえます
(3呼吸)



5) 足の親指の内側
から脛の内側の骨の
上を上がって行き、
太ももの内側を上がり
→6)へ



6) 肋骨の方へ
上がり、胸よりも
少し下の所まで
なぞります
(3回)



- ※「我慢を吐き出して浄化する」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