

楽しいワクワクする生活しませんか？・7



うるまカイロではあなたの毎日の生活をワクワク楽しくさせる をモットーとしてがんばっています。ストレスには精神的、肉体的など色々ですが、ここでは肉体的ストレス以外の心の健康を意識して今より楽しい生活を過ごしてもらえればと思い書きま〜す^^。

今回は「Sixthsense = 気持ち」が大事について！

どうして気持ちが大事なのか？

簡単に言うと「病は気から」、この言葉を聞いた事があると思いますが、重い病気に掛かった場合に、気持ちを強く持つか持たないかでは病気の治り方が変わってきます。病気になった本人がもう死にたいと思えば病気は治りにくいですし、ひょっとしたら治らない場合もありますよね。ですが、逆に絶対に治りたいという思いが強いともちろん好転しますよね。余命1ヶ月と宣告された方が何年も生きるという話をTVで観たりします。病気になったり、体が痛くなったりすると、どうしても気持ちが落ち気味です。

だけど、気持ちが落ち気味のままだでは治る病気も治りにくい！

だからこそ、痛みや違和感がある方にやって欲しい事があります！

「絶対に良くする！」とってください。

良くなる！良くならないかな〜！良くなったらいいな〜！

そんな気持ちはあいまいだったり、他人まかせな気持ちなので止めましょう！

絶対に良くする！です！「Sixthsense = 気持ちが大事」なんです！

絶対に良くする！何が何でも良くしていく！という思いが必要です。

重い病気になった方の絶対に良くするんだ！という強い気持ちを自分にも持ってこれるといいですよ！悩んでいるだけだったり、あきらめてしまっただけでは何も始まりません！行動してください！気持ちが強ければ行動できます！何もしなければそれだけの生活があるだけです！何年後かに、もし体がとても悪くなった時に後悔だけはしてほしくない！

痛みが強くなった時や治まらなくなった時にそういえば生活習慣が悪かったからだ！運動して筋肉が少なくなっているからだ！仕事の習慣だからしょうがなかった！体の歪みをほおっておいたからだ！と後悔してほしくありません。長い間ほおっておけばおくほど痛みは中々とれないものです。

後悔は楽しくない気持ち！幸せでない気持ち！治る病気も治りにくくなります！そうならないように私と縁があって促身健美に来て頂いた方には楽しく！幸せな！ウキウキ！ワクワク！ハッピー！な気持ちでいてほしい！体が不自由になっても気持ちの持ちようですが、健康なうちは将来健康でいられるように決断した方が良くないですか？

ここまでの説明大丈夫でしょうか？4、5枚の資料を無理やり1枚に書いたもので、わかりにくかったかもしれません。

もう少しわかりやすく書いた資料(4〜5枚)あります！ので読みたい方は、sixthsenseの資料見てみたいと来院された時にお話し下さい。

もちろん！無料です！