自己管理の達人を目指せ!

自己管理の達入を目指せ!ということで、きじポ~新聞41号に書きました。

今回はその中の「楽しいこと」について書きます。

あなたは日頃から何か楽しいことやっていますか?

ワクワクしていると幸せホルモンセロトニンが分泌され、痛みが出にくくなり、頭が冴え、活動的になり、 ポジティブになる。

また、笑うことが増えればNK細胞が増え免疫力が上がります。

ですが人は、過去からの影響で自然に危険を回避しようと不安要素を考えるために、ネガティブ思考になりがちで、楽しいことを発見できていない人もいます。

楽しいことは体にいいことですので、そんな方のために「楽しい」について考えます。

楽しいことは、すること意外にも3つあります。

- ①楽しいことを考えたり、妄想する。 ②楽しい事を探す。 ③楽しいことに変える。
- ①出来ないことを出来るようにするためにどうしたらいいか。

また、できないことをできている前提で妄想することは、ワクワクするものです。

最近の松野は、100m11秒代を目指して、どうしたらできるか、どうフォームを変えるか、筋トレをどう するかについて、考えることが多いです。

②楽しいことを探す。

楽しいことをまだ見つけきれていない人は、探さなければいけません。

方法として、小さい頃に何をしていることが楽しかったのかが参考になります。

車でドライブ

勉強ばっかりして、思いつかない場合には、誰かに楽しいことを聞いて参考にするか、インターネットの環境で「楽しいこと ランキング」で検索するとで調べることもできます。

③楽しいことに変える。

嫌な事やツライこと、嫌いなタイプの人、色々あると思いますが、それらの良い所を考える。

ただし、それがダメなくらい嫌なことであれば、①か②をやってください。

休日

水曜日、土曜日の午後。

整体料金

初回:3500円

2回目以降:2500円

ホームページ うるまカイロ 検索

https://hushigiseitai.com https://urumachiro.com

メールでの問い合わせ:matsukou@urumachiro.com

雷話:080-1545-5637

営業時間

10:00~14:00

15:30~19:30



