

ムスピの会ニュース

スローライフのすすめ (18)

『面倒くさい』に挑戦する

誤った先入観が面倒くさいを生む

やればいいとわかっていても、面倒くさく感じて後回しにしたり、やらずに放置してしまう事はよくあります。なぜ面倒くさく感じるかというと、手間ひまをかけることは時間の無駄であり、何のメリットもないという固定観念や先入観、決めつけ、思い込み情報が潜在意識にあるからです。

マクロビオティックの手当て法に生姜湿布という温熱療法がありますが、生姜をおろし器で摺り、ガーゼで絞り、お湯を沸かした鍋に生姜汁を入れ、そこにタオルを漬けて絞り、患部を蒸します。3〜4分するとタオルが冷めるので、何度も絞りを繰り返しながらお腹や腰などに各20分くらい当てていきます。

この手当てはかなりの手間と労力がかかるので、セミナーなどで一度体験しても、自宅で実践するにはかなりの意志が必要でです。

なんとなく面倒くさく感じる生姜湿布ですが、やってみるとその心地よさにびっくりし、他の温熱療法では味わえないような心地よさ、気持ちよさが味わえます。

この快感を体験すると、またやってみようという意欲が湧きます。なぜなら、われわれは一度心地よさを感じたものには無意識の抵抗がはずれ、やってみたくなる衝動が潜在意識から湧いてくるからです。

発行
ムスピの会
9月の月齢
満月 9/29
下弦 9/7
新月 9/15
上弦 9/23

一見面倒くさい作業で瞑想状態

人間はふれあいによって血中にオキシトシンという愛情ホルモンが分泌されます。このホルモンは絆のホルモンとも呼ばれ、分泌されると人間同士の距離感が縮まり、親密感が増します。

手当てのメリットは、手間ひまかけて湿布をしてあげた人にオキシトシン反応が起こるだけでなく、マザーリングと言って、手当てをしてあげた人にもオキシトシンがフィードバックされる点です。お互いに幸せな気分になり、仲良くなれ、血液の流れも良くなる、といった様々な効果もたらされます。

また、梅醤番茶に使う梅醤を作る時も、梅干しをすり鉢に入れ、少しづつ醤油を足しながら10分くらい丹念に摺っていくと、ツヤがよいまるやかなペーストになります。

一見面倒くさい作業に思えますが、無心で摺っている時、脳からシータ波という癒しの脳波が出て、瞑想に近い状態になり、心身が癒やされる感覚に満たされます。さらに、自分で作った梅醤は、潜在意識を通じて、自分の弱いところを補う周波数が付加されます。

面倒くさいが意外に楽しい

玄米ごはんに必需品のごま塩も自分で黒ごまを丹念に煎り、塩をフライパンで煎って焼き塩にしてから摺って力塩にし、ゴマと合わせて丁寧な摺り合わせで作ったものは格別です。

この摺る作用がいろんな不安や心配事などの思考を開放解放させ、ハートと一体化できる心地よい時間を作ってくれます。

買えばすぐに手に入るごま塩ですが、自分で作っ



たものには愛着が感じられ、大事に使うようになります。

手作りの楽しさ、心地よさを体感すると、梅干しや漬物、ぬか漬、甘酒、らっきょう漬、など、いろんなものにチャレンジしたくなります。

私も最近手作りの面白さにはまっていて、いろんな手作り食品にチャレンジしています。今までは面倒くさいと思っていたことが、いざ、やってみると意外に楽しかったりするものです。

成功体験によってやらず嫌いを克服

何をやってもうまく行く人とそうでない人の違いは、何をやってもうまく行く人は「とりあえずダメもとでやってみよう!」という心持ちですが、そうでない人には「どうせやったら、私にはできるわけないから!」というやらず嫌いや面倒くさがりの傾向が見られます。

やらず嫌いの人の潜在意識には自己否定のデータがたくさん入っていて、これを小さな成功体験によって自己肯定感に上書きしていくと、やらず嫌い(無意識の抵抗)が取れていきます。

苦に立ち向かい自己肯定感を上げる

宇宙には「苦に立ち向かうと楽が来て、楽を食ると苦がやってくる」という法則がありますが、これは、一見めんどくさそうに見えること(精神的な苦)に立ち向かうと知恵が湧き、体験や人脈が生まれ、乗り越えた時に達成感や満足感、充実感が生まれるということを表しています。反対に楽を食るとマンネリ感に陥ります。

手作りというチャレンジが小さな成功体験となり、自己肯定感も徐々に上がっていきます。

ぜひ、みなさんも、一見めんどくさいと思われることにチャレンジして、達成感や満足感を味わい、素敵な現実を引き寄せてください。

早めの秋バテ対策を！

最近よく聞くようになった“秋バテ”は、猛暑疲れや冷たいものの摂り過ぎ、栄養不足、気温・気圧の変化による自律神経の乱れが原因です。症状としては、食欲不振やだるさ、頭痛や肩こりなどがあります。ほおっておくと免疫力の低下を招き、冬場に風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。寒い冬を乗り切るためにも早めに対策を講じましょう。



胃腸の疲れからくる食欲不振、便秘や手足の冷え、むくみ疲れやすい、肌荒れが気になる方、病後の回復食におすすめ。

浅炒り玄米スープの素

300g 2,160 円 (税込)

1kg 5,940 円 (税込)

原材料：玄米（うきは産・農薬不使用）

秋バテの原因

- ・夏の疲れの蓄積
- ・気温の変化による自律神経の乱れ
- ・冷えによる血行不良
- ・夏と同じ生活スタイル
(冷たい物の摂り過ぎ・薄着・エアコンの効かせすぎ)
- ・栄養不足 (糖質過多／ビタミン・ミネラル不足など)

秋バテ予防・改善法

- ・適度な運動で血行促進およびリフレッシュ
- ・入浴で体を温め血流をよくする
- ・衣類や湯たんぽで体を温める
- ・規則正しい生活 (早めの就寝・デジタルデトックス)
- ・適度な休養を取る
- ・胃腸を強化してくれる食べ物や旬の食べ物
(さつまいも／カボチャ／山芋／きのこ類)
- ・温かい食べ物 (スープや煮物など)
- ・発酵食品 (味噌や漬物など)

秋バテ check !

- なんだかだるい、疲れやすい
- 頭痛がする
- 肩や首のコリが気になる
- 食欲不振や胃もたれがする
- 夜なかなか眠れない
- 立ち上がる時、立ちくらみがする



* 当てはまる項目が多い方は秋バテの可能性が・・・

