



～ワクワク wellness ～

心身魂のお掃除処

今年の梅雨開けのなんと早い事(°▽°) まだ6月だというのに既に夏がやってきました!!

今年の夏の予定は立てていらっしゃるでしょうか?

日頃ハードに動いていらっしゃる方は、とにかく**リラックスがしたい!**という方も少なくないと思います。温泉に浸かってリラックス〜。ホテルのプールサイドでゆったり読書でリラックス〜。パワースポット巡りでリラックス〜。森林浴でリラックス〜。リラックス方法は人それぞれだと思います。

巷で盛り上がっているサッカーなどのスポーツで、(ちなみに私はサッカーのルールさえわかりません)



素晴らしいパフォーマンスができた時には、解説の方が**「とてもリラックスしてよかったですね〜」**というのを**耳にされた**ことがあると思います。スポーツに限らず

普段の生活作業の、掃除、洗濯、アイロンかけ、料理等。又毎日の仕事、介護士、保育士、医者、看護師、大工さん、美容師、音楽家、事務、お茶、お花、お習字、武道、舞踊、**あいとあらゆるものが、頑張ろう! とりきんでいる時よりも、リラックスしている時の方が、断然いいパフォーマンスになりますし、これまた疲れ**ない。ましてや、いざここ一番という時にはなおさら、緊張したりかんだりするのではなく、リラックスした状態で臨みたいものです。

では、そうありがたいリラックスする為に、どこかに行かなければリラックスできなったり、何か道具が必要だったり、静かな環境が必要だったりでは、リラックスの状態が特別な状態ということで、普段使いにならなくなってしまいませんか?

先日施術中のお客様との会話で

『最近、仕事中でもとてもリラックスしているのがわかるんです。体がよく動いて楽なんです。金曜の夕方になっても疲労感がないし、(月〜金フルタイムでお

勤めの方)なによりも、あんなにやめてやろう!と想っていた仕事は今、楽しくって楽しくって。ほんとうにありがとうございます。今でも仕事量は増えたくらいでかなり忙しいんですよ。なのに…』

『そうですか〜こちらこそ嬉しいご報告ありがとうございます。私のできる事は、その方法をお伝えしてこっちですよ〜とご案内することしかできません。なされたのは〇〇子さんご自身です。毎日のお仕事でそれができるようになれば、**ご自身がそのことを意識するだけで、いつでもどこでもリラックスです。何も特別な事はありません。**本来はリラックスしているのが当たり前前の状態で、その状態にいる時に、心も体も魂も正常に動くように人は設計されているようです♪是非お友達にシェアしてください!』

『実は、最近になって会社で掲げているスローガンというか、目標というか**【エナジーマネジメント】**なんです。タイムマネジメントではないですよ。』
『そうですよね。いまだに手帳の使い方と違ってタイムマネジメント系に通っている方、ご苦労様ですね。。。』

『エナジーマネジメントする為にタイムマネジメントもありかもしれませんが、それすっ飛ばしてもいいですよ。あっはっはっは〜♪佐藤さんに教えていただいた**リラックスの方法って、まさにエナジーマネジメントそのものスバリですね!**』

うちは、心身魂のおそうじ処の整体屋です。その方法忘れちゃったよ。え!!聞いてないよ。復習させて〜。いらしてくださいませ。楽しい嬉しい毎日にご案内させていただきます(◇)ゞ

-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----

家呑み トモごはん【スコップコロッケ】



- ①コロッケを丸めず 容器に敷き詰める
- ②パン粉を油でいためて焦げ目をつけ①の上ののせて食べる
- 直前オープンで再度

By emi

温める。青物はお好みで 以上

