

シリーズ コロナに打ち勝つ 心の状態をよくする

今日のコロナに対峙する方法。心の状態をよくするということ。

この資料には「大きな声でしゃべる」とある。現在、これだけは社会のなかでやってはならないことではあるが、家のなかやお風呂場、車の中で「ハラから声」はやったほうがいいだろう。

声を出す行為は背筋 腹筋をともなうもので、マイナスイメージをカラダの外に出す行為でもあるから。

実際コロナ災禍の日々は不安だらけだ。しかし、前向きにできることを一つずつ、日々クリアし、夢を持つということをやめてはならない。健康でいればこそ、未来は約束されている。「伝染らない、伝染さない」は基本。そして、精神のバランスを維持することが大切だ。「手洗い・栄養 睡眠」でこの非常時をのりきろう。