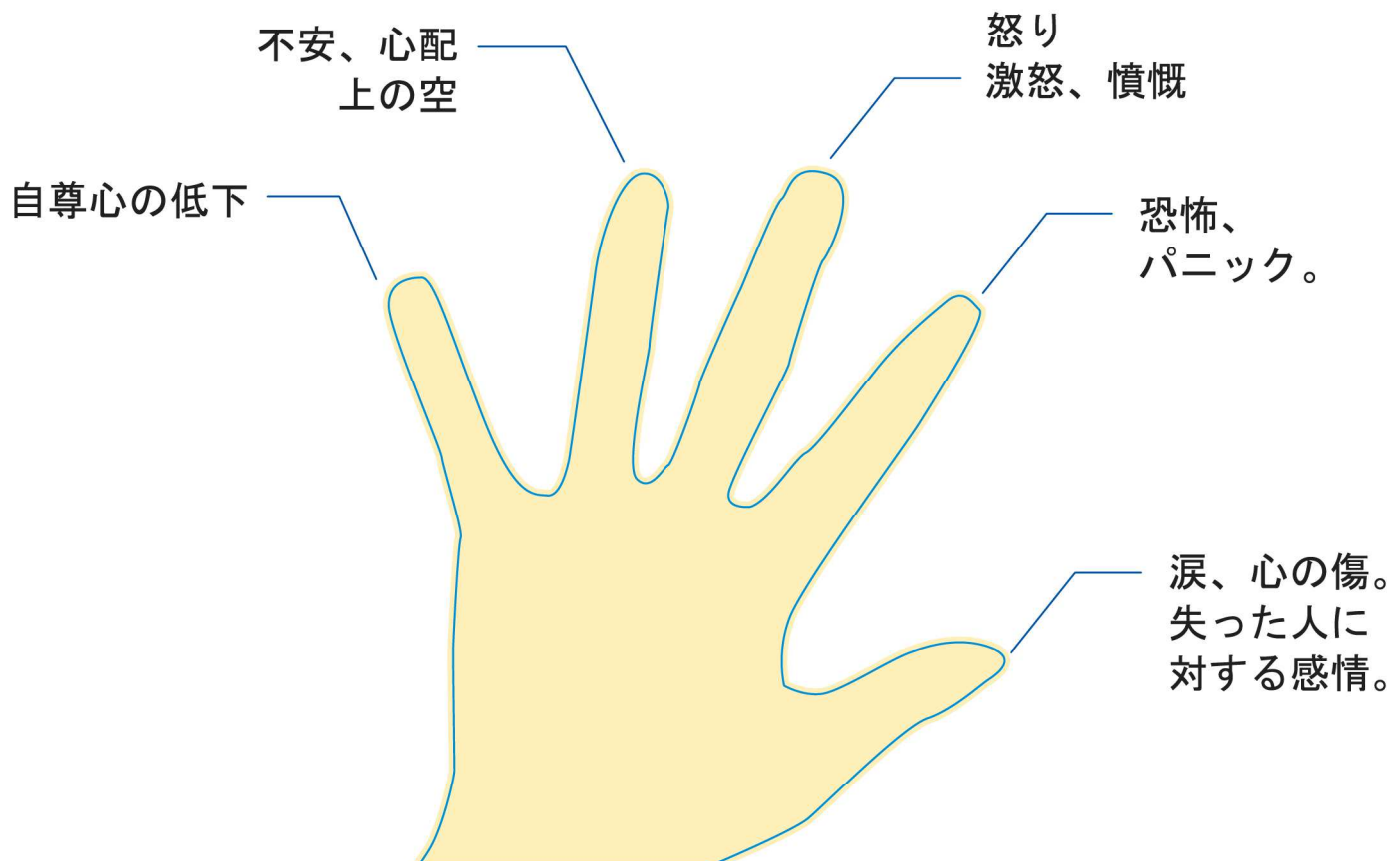


不安や怒りに セルフケア①

「指にぎり」の技法

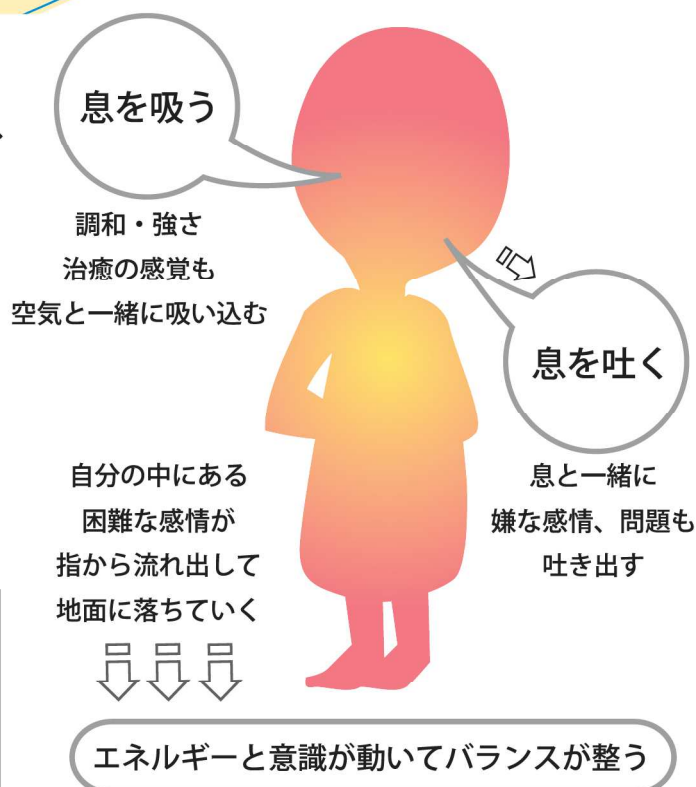
強い恐怖感や不安感。イライラしたり怒ったり。
悲しい気持ちや、パニックになった時
試してみてください。

心は私のモノだけど、落ち着かないときってあるよね。
自分の気持ちと心を静かに整える方法を知ること、その日の自分にぴったりの方法が見つかる。いつでも、何処でも、
独りでも自分にやさしく出来る「セルフケア」をご紹介します。



- ① 指を1本ずつもう片方の手のひらで包み込み、
2分から5分そのまま握る。
*右手でも左手でもOKです。
- ② 息を深く吸い込む。
自分の内面にある、心を乱す強い気持ちや感情が
あることを確かめる。
- ③ ゆっくり息を吐き出す。
心を乱す気持ちや感情も一緒に吐き出すようにする。
- ④ 呼吸をくりかえす。

*怒っている人、強い恐怖、動揺している人の指を
握ってあげるのも効果があります。
*「指にぎり」は、泣き叫んだり癡癡をおこしている
子どもにも効果があります。



エネルギーと意識が動いてバランスが整う