

ファスティングによる便・体重・嗜好の変化

今朝はしっかりしたバナナでした！ほどよいかたさ…。嬉しい。°+(°▽°)°+。

改めてファスティングをやる事で体が軽く感じ、機敏に動ける事の素晴らしさを実感しました。|

1日ファスティングをすると、体重が落ちる。18日59.

20日 58.4

21日 57.4

この所、57~59の間を行ったり来たり。

しかし、見た目は減ってきているのか？

また、友人からまたまた、痩せた？と言われる。

便はやわらかいですが、バナナ的な感じに近づいてきました。

あと、便の量が多い…！！

もっとストイックにやってらっしゃる方だと相当変わったのかな…こんなにゆるくていいのかな…と不安になりつつも。

胃の痛みが多少ありたくさん食べれず

でも特に空腹感で大変な感じはなし

ここ2か月、市販のお菓子や菓子パンを食べる量がいつもの10分の1になり、それはほんとに良かった。

いつもより経血にドロっとしたものが入らなくなったのはこのことと関係しているのかな、と思ったり。

1カ月前より体重は2キロ減り、体脂肪は2.5%ダウン。からだもすごい勢いで変化してる感じがあるので、これからが楽しみです。|

1日お通じなくても翌日しっかり出るようになったので、月に1.2回あった、3日間ぐらいの便秘はすっかりなくなりました。お腹重いとすぐに身体が重くなるので、その時その時のケアも早めに出るようになったのが良かったです。

つつい甘いものに手が出ちゃいますが、あまり追い込みすぎずゆるゆるやります。|

こんにちは。
乳酸菌&酵母菌ドリンクの注文をお願いします。ともに飲みやすく続けられそうです。

今は、乳酸菌サプリを朝食後、酵母菌ドリンクを夜に取るようにしています。ドリンクは、飲み忘れることがあり、日中喉が渴いたときに摂ったりしています。飲む時と飲まない時の差が便ではっきりします。また、サプリも無くなってしまったので数日飲んでませんが、ドリンクだけでも飲むとしっかり出ます。

主人も便秘がキツく、飲んでもらっています。サプリを飲むと必ず出るようで、その効果がよくわかるようです。便秘は、精神的なものからきていると思います。精神科で処方された薬も飲んでいきます。

6回目のファスティングも問題なく終了しました。特に自分自身でも驚いたのは、ファスティング中にも拘らず夕方5時から2時間ナイターテニス🎾をやりました。

しかもプレー中は完全にファスティング中である事を忘れて、結構集中して楽しんでいました。今までファスティングにテニスのような激しい運動は無理と思っていたので、自分でもビックリしました！

酵母ドリンクは、飲むと翌朝のスッキリ感が全く違い、活力の違いを感じていますし、食欲が安定し間食に気をとられるところがなく、ファスティングが楽に行えるので、質の高さを実感しています。

ファスティングによる感情や意識の変化

2週間ちょっと食事を見直してみて、今まで本当に雑だったし、身体の声を見逃してたと感じています。

の割に、いつもこうしなきゃあしなきゃとばかり考えていました。

たった2週間ですが、「自分の身体を整える感覚」がデフォルトになってきています。食事もそうですが、筋トレやストレッチも以前とは違った感覚で取り組んでいます。

「食べ物の内容が心の在り方に影響する」

「感情は自分そのものではない。感情から離れた場所に自分の本体がある」

パワフルな言葉ですねえ～。とっても響きました。

ファスティング始めてから前より瞑想がやり易くなった気がします。引き続き変化モニターしていきたいと思います。

いつも興味深い情報ありがとうございます😊😊



長沼先生、ゆかさん、今日も興味深いお話の数々、ありがとうございました。年末から人生の中で最もしんどい3週間を過ごしましたが、からだも心も壊れることなく、ひとつひとつしっかり向き合えたのは、少しずつでもセルフメンテナンスをしてきたお陰と改めて思いました。この体験により、益々セルフメンテナンスの効果と必要性を感じたので、今年はセルフメンテを軸足に過ごすぞー！と腹が決まりました！

良きタイミングで参加出来てほんとに良かったです。今年もよろしく願いいたします^^

「ファスティングの日は、身体の声を知る時間でもあるので、ダラダラ過ごすというより、静かに感覚を研ぎ澄ますような感じですよ。」すごく心に響きました。

私は毎週月曜日にファスティングしていますが、最初は体重の変動が大きかったのですが(減って、大きくリバウンド)、1ヶ月経て、体重の変動も少なくなり、無理がなく自然になった感じですよ。今後は、「静かに感覚を研ぎ澄ます」日として、身体の声を意識して聴きたいと思えます。



今年色々御指導頂きありがとうございました！おかげさまで新たに今まで考えても見なかったファスティングに取り組む事によって、食に対する考えを改める事が出来てとても私にとって有益であったと感じています。

私自身まだまだですが、来年はファスティングの回数を少し増やして取り組んでいきたいと考えております。今後とも宜しく願い致します。

それでは良いお年をお迎え下さいませ。

体のことについて知識が増えるほど、世の中の食べ物をジャッジしてしまう自分に息苦しさを感ぜながら過ごしております。そこら辺の思考のクセのリセットがこちらで叶うのではないかと、セルフメンテナンスの新しい世界にワクワク楽しみにしております。

どうぞよろしくお願い致します😊

職場での人間模様について色々周囲から違和感を訴えられていて、私は管理者という立場なのでさてどうしたものかなあ〜と思案していた所でした。良い悪いではなく緩い感じで、まさに対立軸を作らない方法で改善できるように、観察しつつ提案してみます。(←会社の中もまるで腸内環境みたいですよ！)自分の身体に関しても同じですね。

この1年、長沼さんやゆかしいさんのおかげで腸活の大切さを学び、食事内容が随分変わりました。

その成果なのか？職を失ったというのに何故か不安感が湧かず、そのままを受け止めることができているなど俯瞰して見ている自分がいたりして(笑)
腸が以前より整ったから？なんて思ったりしています😊

お二人の説明会での力の抜けた空気感から、「～ねば」に囚われやすいこれは私が求めているものがある、と思いました。

ネガティブさや性格の悪化と未熟さ（腸内細菌くんが乱れ暴れてる？^^）がピークに達しホトホト自分が嫌になっていました^^;

長沼さん・友香さんに出会えて、それだけでまずは自分らしさや平安を少しずつですが取り戻してる感覚を体感しています。
まだ心で舌打ちもするし（笑）過緊張を解くカフェタイムもやめられませんが、まずはお二人とのご縁が私には「開運」だと思っています。
ありがとうございます。

本日もzoom会ありがとうございました。

まずは身体と心を整える。すると自分のパフォーマンスが上がる、ミッションがみてえくる。お役目を持ってこの体で生まれた魂が、心と身体を整える事で、自分のミッションが見えてくる。
しっかり行える様になるって事かなあ～
深いなあ～
と聞いてました❤️
今日は1日ファスティング無理なく楽しめます。
ありがとうございました。



本当はもっと楽しい仕事に変えたいなら、それはあります。
本当はもっと素敵なパートナーに出逢いたいなら、その人はいます。
本当はもっと痩せたいなら、痩せられます。
本当はもっと、は、叶えられます。

30年仕事を続けてきて、鉄欠乏症貧血、高血圧、パニック障害、離婚、...
かなり、身体にも気持ちにも無理をさせてきて、緩む事ができない自分になってしまっている。
身体はガチガチに固い。
考え方も、生活も、いつも余裕がなくて...

そんな自分を本来の自分...もっとあるべき良い形の自分に変えられるかも。と、
...この言葉に勇気をもらい、私が私のためにできる事を少しずつも、やっていきたいと思います。

あまりダメダメ...としなくても良いのか❤️...から、お菓子を摘む事は増えたけど...
しっかり腸さんにも休日を作ってあげる事で、身体は喜んでいるように思うし、我慢のストレスがなくなった。

これがいい。とポイントを絞った身体にいい事を私も色々試してきた。でも、なんだかうまくいかなかった...。
他の人は成功しているのに、なんで私はうまくいかないの？と、疑問もあった。
周りの人がすごく変化があるサプリを試しても全く変わらない...それは、腸がしっかり動いていなかったから...ということもわかった。...かなりのお金を使った...💧

セルフメンテナンスに出会い、これだ。と思えました。
身体も気持ちも生活もみんな繋がりがあがる。
それをトータルで考えて、より良い人生につながる...
私の求めていた考え方。
そんな考えの皆さんと繋がれた事に感謝します。

おはようございます 😊
まだまだ、モヤモヤしているし、
自信もなくして仕事へ行くのは、か
なりしんどい。

でも、少しずつですが、変化を感じ
ています。
全くやる気の起きなかった部屋の
片付け、いらぬ物と思うのに動
かせなかった物の処分...
これをしないと人生損してる...
これをする事で人生変わる...
そんな気持ちで少し行動出来た。

なんか、やっぱ幸せと思う気持ち
も少し...出てきた。
老後やパートナー、金銭面...色々
不安で寝れなかったけど...
なんとかなるんじゃないか?と思
えたり...

出かけるのも、イベントも、
疲れそう...仕事が辛くなるか
ら、やめようと思いがちだったの
が、楽しみに思えてきた。

濃い内容をここまで丁寧に教えて下さって本当
にありがとうございました。

腸や発酵の事だけでなく、腸の在り方が人生の
在り方とリンクしてる事、その他の精神的な事
などもお話して頂いて、本当に楽しい時間でした。

しかけましたが、ゆかさんのフォ
ローでやめずに続けてみたこと、
続けたから今ご相談できているこ
と。主人の状態が良くなることは
もちろんですが、私自身が健やか
に元気にリラックスした人生をこ
の先送っていけるように生き方や
考え方をシフトする時なのかと感
じています。

少しずつ進めていきます。
ありがとうございます。

内観するということも含めて、今
後はセルフメンテナンスをいかに
自分の生活の中に根付かせて行く
か、をテーマに活動していきたい
と思っているので、長沼さんにお
伝えする考え方、活動は本当に学
んでいきたいこととしておりま
す。

今後はセルフメンテナンス協会講
座を最優先でスケジュールを組ん
でいきたいと思います 😊

今の状態が辛い、しんどい状態＝
悪としか捉えていませんでしたが、
少しシフトしたような気がして
います。今は丁度いい状態から
バランスが崩れた欠状態なんだと
いう捉え方をしています。あいだ
の思想を持つことができるまたと
ない機会を得てしまったのかもで
す。

今は、まだまとまりがなく漠然と
していますが、先生方が目指す方
向に私も希望を感じているみたい
です。

勉強会のアーカイブを拝聴しまし
た。リアルタイムで参加できませ
んでしたが、毎月、繰り返し、説
明いただくと無意識に働きかけら
れ、意識が変わってくるようで
す。今回、いろいろ買いたいの物
がありますが、まずは、「腸内フ
ローラ解析キット」をお願いします。

おはようございます。
水素、抗酸化サプリ、ファスティ
ング、マッサージ...
何がどう効いているのか?わから
ないけれど...

- ・呼吸が出来ている
- ・なんだか幸せ
- ・身体が軽い 頭の中も軽い
- ・肌の調子がいい

...これなら、定年まで元気に楽し
く働けそう。と思える最近。

私の実家に運び、水素を週1か
ら、週2でやっている91歳の母
も、
チョコチョコだった尿の出が、勢
いよくなった
しっかりお通じがある。
病院に行ったら、ずいぶん元気
になったわね...と先生に言われた

と、嬉しい変化がありました。

ヨガご感想

ゆかしいさんのヨガは、とっても気持ちいいです。体はカチカチですが、無理ない程度に頑張っています。終わった後がまた気持ちいい〜。

友香さん

ビジネスをバリバリしながら、毎朝休むことなくヨガの場を提供いただき、本当に感謝しています。お陰で健康的な一日を過ごせるようになりました。たまには休んでいただいで全く問題ございません。どうぞお気になさらないでください。

今日は、9時から初めての見学でした。ゆるくてポイント抑えたご指導いい感じでした。ヨガする場所と若干の準備品分かりました。ゆるゆる参戦しようと思います。最初は短時間ですが、よろしく願いします。



ミーティングにはなかなか参加出来ませんが、1月に始めてから毎週ファスティング続けてます。今週もみなさんとは時差で半日遅れですがやっています😊 やっぱ仲間が居るのは力になりますねえ〜。

身体はもう週一ファスティングに慣れてて、食べなくても全然平気になりました。食べなくなるのはストレス要求だけなので、身体の空腹と心の空腹の感覚の違いを更に細かく感覚として理解出来る機会を貰ってる感じです。

自分との対話を深める機会、本当面白いです。

今後とも引き続きよろしく願いします😊



今夜はどうもありがとうございます。

1年弱、ヨガに参加させていただいて感じた変化は、目の前に集中して、人に流されなくなったという事です。

最初の頃はヨガの間でも、メールやチャットなどが届くので気になったりしていました。

それと同時に、いつも、人からの意見などに、すぐに対応する事が当たり前になっていましたが、一呼吸置いたところで、そんなに変わらない。むしろ、一呼吸置いた方が良いという事に気が付きました。

体重も、4キロ位痩せました。引き続きどうぞよろしく願いします✨



ゆかさんのヨガも、ホントに頑張れない私にも心地よく、自分と向き合う良い時間を頂きました。ありがとうございます。ゆかさんのヨガ、マンツウでやってほしいと思うぐらいよかった。

おはようございます。なかなか、皆さんの時間に合わせられないのですが...自分のペースでやっています。

今日は、4時から、オイルマッサージ、ヨガと続けて今、終了。これからお風呂にら入ります。

2時間ちょっと、ゆかさんと過ごした感じです...笑

録画助かります。ありがとうございます😊

様子

ヨガありがとうございました🙏

♡♡ 知らず知らずのうちに固くなっている箇所が気付けます！シャバーサナが気持ちよくて自己延長し、ご挨拶が言えませんでしたのでこちらにて。またよろしく願いします😊



腸をもんだあとは暖かくハッピーな充実した感謝の気持ちが湧き上がります。

また、自分の内臓の場所を理解したり、理解をしようしたり、いたわる気持ちも高まります。

ヨガでもちょっとした解剖学を学び、これももっと勉強をしていき、内臓を意識し、いたわる、感謝の気持ちで過ごしたいと思います！|

Q.セルフメンテナンス協会のヨガに出逢ったきっかけを教えてください。

今まで教師としてとても忙しい毎日を送っていました。仕事を辞めたら落ち着いてゆっくりとした時間を過ごしたいと思っていました。もともと運動は嫌いで、でもなにか体を動かした方がいいと思って、ヨガに辿りつきました。でも以前他のスタジオでのヨガが、ポーズを次々ととるものでせわしくなく過ぎる時間に疲れてしまいました。そんな中セルフメンテナンス協会の「**自分の体と心と向き合えるヨガ**」を見つけました。

Q.受けてみて率直な感想を聞かせてください。

セルフメンテナンス協会のヨガは、ゆったり自分自身向き合う時間がとれるのがすごく良いです。無理がない、自分が好きように、**ゆったりと出来るのがとても心地が良い**です。無理なくいいですよ。疲れたら休みましょう。と先生が頻繁に言ってくれるので 自分のペースでヨガを取り入れることが出来ています。一番私が求めていることは「自分の体に目をむけて、**自分自身のことを大事にしてあげる時間**」それがこのヨガ教室だと得られる気がしています。

Q.体や心への変化はありましたか？

軽い側弯症があるのですが、ヨガをした後は**体が軽く感じます**。そんなに無理をしていないのに、なんだか**筋力量も増えているようです**。体重計で骨格筋率が高いと出るようになったんです。そんなに無理して筋肉つけている！という感覚はないけれど、先生の言葉に従って自分の体を動かしているうちに 結果的に色々なところが動いて筋肉もついたんだなあ、と嬉しくなりました。一人じゃできないと思います、先生の誘導があってそれに合わせてやるから気持ち良いんだと思います。

Q.毎日同じ時間に画面OFFのzoom配信ですが、その配信方法のメリットはありますか？

画面をOFFにできるのが気楽でいいんです。自分のポーズを見られたり、化粧などをしなくていいので、気楽に継続できています。ヨガを出来るような広いスペースが無いし周りは家具だらけだったりするので…笑 敷居が下がってチャレンジがしやすいです。リアルタイムでやれるのも一体感やつながりがあると「今ここで、時間を共有している感覚」がすごく心地よいです。これは録画では得られない感覚かなと思います。録画とは全然違います。**会員のみなさん一緒にやっている感覚があって励みになっています**。

毎日は参加できないのですが平日午前休みをとれる日が月に3~4日あるので、セルフメンテナンス協会の毎日ヨガに申し込みをしました。ヨガをやって働く日は、不思議と**午後の疲れ方が全く違います**。夕方になるといつもならへとへとになっているのに、ジムにいくながら元気があった日は驚きました。笑

ゆかさんの生き方そのものがヨガのレッスン中に現れていて、「**自分には常に選択肢があること**」「**頑張りすぎない、でも怠けていない中庸の状態を探すこと**」「**いつも答えは自分の中にあること（正解を求めすぎない?）**」など、大切なエッセンスを朝にインプットできるのも大きいです。こういうことってついつい忘れてしまいがちですが、朝ポーズをとりながら声をかけてもらえると、ヨガをしながら気づきが沢山あります。そういう言葉も午後に疲れにくい要因かもしれません。他人の言動にふりまわされないしなやかな心になれるというか…。

同じ志をもった仲間と毎日顔を合わせる（画面オフなので顔は見えない方も多いですが、同じ時間を共有している）ことで、1人暮らしの私はちょっとした**家族のような温かい仲間感にホッコリ**しています。

ありがとうございます！
解説ありがたいです。
オンラインとはいえ、毎日決まった時間に人前に出るのは大変だろうなあと思っています。ほんと毎日ありがとうございます！1日のうちのうれしい時間帯となりました。また明日！

がんばりすぎない、比べない、と声をかけてただけなのが、なんと有難いこと！

今日もありがとうございます。なぜか胃腸が弱ってるので、明日お時間許せば胃腸に効くポーズ、教えていただけると助かります！

毎朝毎朝、ヨガを届けてくれる、ゆか先生に感謝です。ほんとにありがとうございます😊

うれしいです。お疲れ気味の方がいたら是非ヨガ紹介してあげてください！1人1人が満たされると世界が平和になると思っているのです。笑

身体がきちんと動くことで、心が満たされますもんね。本当に5月から自分の身体についてフォーカスできており、心身ともに充実してきております。少しずつですが、進んでいる気がします。

zoomでの会話に慣れていないのでいつも歯切れが悪くてすみません！
普段同じ姿勢の作業が多く、肩や背中が固まりがちなので、
ゆかしいさんのヨガは、とても自分に合っていて気持ちいいです。
食事についても関心がありますので、これからもどうぞよろしくをお願いします！

ヨガ、ありがとうございました。

同僚でヨガの先生してる人がいて、そこでオンラインヨガをやったんですが、私、昨秋入院していて、長くお休みしてたら、すごく参加のハードルが高くなっていて。こちらのヨガは身体がかたい私にもありがたいヨガです。

明日も明後日もできれば参加したいなあと思っています😊

先生のヨガ
すごく楽しいです♪

声のトーンや話し方、スピードがとても良かったです😊体が固い人への配慮は直接的に感じましたし、声からは存在へのやさしさも感じました。

ヨガのコース、ありがとうございました！
毎日されているとのこと、ゆかさんの気の力の理由がわかりました😊
準備体操などは太極拳と同じようなものもありました。
来週から繁忙期になってきますが、週に1回くらいは参加できたら嬉しいなと思います。
ゆかさんの声に癒されましたよ！良い時間をありがとうございました。

毎朝毎朝、ヨガを届けてくれる、ゆか先生に感謝です。ほんとにありがとうございます😊

うれしいです。お疲れ気味の方がいたら是非ヨガ紹介してあげてください！1人1人が満たされると世界が平和になると思っているのです。笑

身体がきちんと動くことで、心が満たされますもんね。本当に5月から自分の身体についてフォーカスできており、心身ともに充実してきております。少しずつですが、進んでいる気がします。

zoomでの会話に慣れていないのでいつも歯切れが悪くてすみません！
普段同じ姿勢の作業が多く、肩や背中が固まりがちなので、
ゆかしいさんのヨガは、とても自分に合っていて気持ちいいです。
食事についても関心がありますので、これからもどうぞよろしくをお願いします！

ゆかちゃんのご武道ヨガは、毎日どっか違うので、すごく面白くて自然と参加した〜い。になります。

で、あーこれ痛かった〜とかこれ辛かった〜があると、気が付いた時にそこだけゆったりしてクラス後も楽しんでます。

先日も足指の上に座るの辛くて、ゆかちゃんが見せてくれた伸ばし方会議の途中とかでちょこちょこやってたら、次のクラスではちょっと楽になってました。

毎回違うから+自分でもちょこっと復習し易いから
ゆかちゃんのヨガクラス好きです

これからもよろしくです😊😊

ありがとうございます！
解説ありがたいです。
オンラインとはいえ、毎日決まった時間に人前に出るのは大変だろうなあと思っています。ほんと毎日ありがとうございます！1日のうちのうれしい時間帯となりました。また明日！

声のトーンや話し方、スピードがとても良かったです😊体が固い人への配慮は直接的に感じましたし、声からは存在へのやさしさも感じました。

「チョイスがありますね〜」凄く好きです😊ただ伸ばしてるだけなのに心拍数上がって筋肉痛になる所も〜💕

仲間と繋がるのが早道

なんとなく生きづらさを感じていて、もっと体からのアプローチをしたいなと思っています🥲
また、月に一回、発酵をテーマにしたカフェの営業をしたり、腸活をテーマにしたブワプログラムを開催したりしています。まだまだ学びたいことがたくさんあります🥲長沼先生やゆかしいさんから、いろいろと学べることを楽しみにしています😊
食べることが大好きです（飲むのも）😁
よろしく願いいたします💕



それぞれの個性を持った素敵な方々の集まりですね✨
私の知らない新しい世界が広がります。
ワクワクしてます。



ユカさんも、
長沼先生も
無理せずよいのだと、
とても居心地よく、
素敵な場でした。

今週も引き続き土曜日ファスティングやってみます。仕事の関係でなかなか土曜日のズーム参加出来ない事が多いのですが、同じ時空で挑戦してる仲間が居ると感じるだけで、私のリズム作りにとっても役立っています。場創りして下さい、心からありがとうございます。これからもよろしくです😊



超超腸いい感じですね^^
長沼先生のお話もすごくいつも興味深いですし
ゆか先生のヨガも毎回すごく身になります^^
お二人もですしこのコミュニティにいてくださる方は
「運」をはこんできてくださる方ばかりだなーと感じています。



空間を超えて繋がってる感がファスティングという肉体的挑戦にとっても役に立ってる感が相乗効果深めてて、この感覚味わえてるの好きです。

食べない楽しさ、思いっきり満喫してます😊😌😌食べなきゃの拘りは無くなったなあ〜って感じてます。

食べようとする時(余裕がある時だけですが)、これって身体の欲しい？頭の欲しい？って腸さんに聴いてる自分が居ます。



友香さん

友と香る

友香さんの為のようなお名前ですよね😊

友香さんや長沼さんの思いがセルフメンテナンス協会に繋がって、皆さんとも出会えました。

共生の世界観を皆さんと一緒に学び、楽しみ、伝えていけたら、と楽しみです😊😊😊

お誕生日、おめでとうございます🍷
是非、テキーラで乾杯いたしましょうね💕



セルフメンテナンスA ご感想

友香さんのセッションはいろんな霽が除けそうで大変心地よかったです☁️

穏やかな長沼先生からもしっかり学んで行きたいと思います。本腰を入れて変化してゆきたいと思っています。

皆さま、どうぞよろしくお願ひいたします🌿👑



驚きました。私が携わっている、「子どもの発達デザイン研究所」のアドバイザーである杏林予防医学研究所の山田豊文先生と、セルフメンテナンス協会の長沼さんが一緒の記事に搭載されているなんて!!!やはり、違う型であっても、同じ事を発信しているのだという事を、この記事を読んで、また確信しました。なんだか、とても嬉しい気分になっております😊



ありがとうございます。勉強会、拝聴いたしました。ゆかさんの死のワーク、始まる前からぐっと来て、まだやりたいことあるなあーと思ったら泣きそうになりましたが、冷静な自分が現れて、待てよ、物があり過ぎて、こんなに散らかったままじゃ死ねないなあとなってしまいました(笑)もっとシンプルに暮らしたいですね💧死のワーク興味あります。また教えてくださいませ。

勉強会を拝聴させて頂きました。とても勉強になりました。「死の体験」「さらけ出す力」「聴く力」取り入れてみたいと思います。また、デトックスでの酵母菌と乳酸菌のサプリはどんなものがあるのか知りたいです。そして、腸内フローラル解析も興味あります。また、18日に参加させていただく際に教えていただければと思います。ありがとうございます。



おはようございます。昨日は久しぶりに勉強会参加できて楽しかったです！ありがとうございます。

この所コロナの事もあり、諸々のイベントはほぼキャンセル。本当は外出したいなと思っても自粛する事が多くてクサクサしていた(笑)のですが、「自分が変わればすべての現実が変わる」「判断するのは自分、今の自分が決める」というお話を聞いて、そうだよなーと納得した所に、友人からダリア園へのお誘いが来て、秩父へドライブしてきました！久々にちょっと遠出ができて嬉しかったです。

あまりの早さで現実化？したのでご報告まで、笑。

今朝のゆかさんのメルマガ、まさに！という内容です。一番大切な事って何だろう、と思ったら「健康で楽しく暮らすこと」だなあと。

そこで、楽しいの解釈になるほど！です。ただ遊んで暮らせれば楽しいわけでもなく、一步間違えると逆に罪悪感につながりそう



可能性を最大限発揮すること、とはおっしゃる通り！そのためにもコツコツとセルフメンテしてることが大事ですね！

立春に向けて、何だか自分の中でも色んな事がうずうずしてきて(笑)、身体や意識や思考を統合させて動きだしたい様な感じです。引き続きよろしくお願ひします。