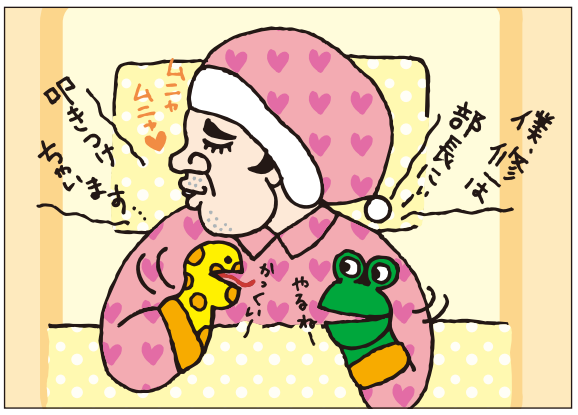
世の中を取り巻く巡りを読み解く！

風と桶屋 俯瞰図入門

風が吹けば桶屋が儲かるとはよく言ったもので、
世の中、いろいろなものが巡り巡ってつながっています。
思ってもみなかったことが、ちょっと“いいこと”につながる。
例えば、傍目には少々不気味なことも、自分にとっては優しい巡りに…。



第3回 独り言を言うと➡安眠できる？

デスクに向かって独り言…はまだしも、自宅で一人、眠る前にブツブツ言う姿は少々怖い。だが実は、これが巡り巡って安眠につながるとか。

「人間の本音は、寝ている間に表れるもの。心配事や悩みがあると、眠りも浅くなりがちです。逆に、心理的ストレスが軽減されれば、安眠できるようになります」と話してくれたのは、カウンセリングサービス所属の心理カウンセラー、土肥幸司さん。

「独り言とは、自分自身との対話。それで悩みが解決するわけではないにせよ、自分の声を聞くことで心が安定し、内心の葛藤や矛盾を整理できるので、ストレス発散効果があるんです」

コツは、単なる願望や愚痴ではなく、『明日の商談は必ず成功する』など、明るいビジョンを現在形で話すこと。「自分の名前を呼びながら静かに語りかけると、言い聞かせ効果が高まります。騙されたと思って試してみて」

傍目には、さらに怖くなった気もするが、これも自分の中の優しい巡り。巡らせるかどうかはアナタ次第です。

巡り巡っていいコトを自分にもプレゼント!?

漢方薬局「薬日本堂」の協力のもと、
東洋の健康思想に基づいて、
からだの巡りに注目して作られた、
その名も「からだ巡茶」。
クコの実が入って新しくなった、
すっきりウーロン茶ベースの
「からだ巡茶」を片手に、
就寝前の独り言タイムを。

からだ巡茶
410ml／147円（日本コカ・コーラ）
http://meguricha.jp