

3月 弥生！ 氷が融けると、春が来る！ 春近し！ 花咲き、笑顔満開！ ころこの扉が開く！

3月1日は、私が誕生した日・・・

私をこの世におくりだし、苦勞しながら育てて頂いた今は亡き両親に感謝する日です。
「お父さん、お母さんありがとうございます！」

私は、生涯現役で「TON-TON ぐ～セルフケア！で何時でも、何処でも簡単にストレスをとり元氣回復法」を、全国各地で実施貢獻させて頂きます。

私は、中学時代を奈良東大寺の境内にあった青青中学校で、学び遊んだ。
春の到来を告げる行事として有名な東大寺のお水取りが、もうすぐ。
春到来を喜んで、花いつぱいの奈良公園を、鹿が飛び走りまわり、子ども達も友だちと走り回っています。「プラス思考で、前進！前進！の春到来！」です。

人間の身体には、記憶装置があります！

「不景氣 不景氣... できない できない」とインプットされ、

生きる希望や明るさを封印してしまうと、やる気も能力も低下します。

この流れを変える秘訣は、個人個人の間人カアップです。



「簡単なメンタルフィットネス法」

- ① 身体をブラブラとほぐして、目を閉じ吐く息を長く、腹式呼吸を三回
- ② 頭の上にエネルギーの妙薬の卵をイメージする
- ③ 卵の妙薬が頭の中にしみこんでいくとイメージする
- ④ 全身にしみこんでいくとイメージする
- ⑤ 目標が実現しているのをイメージする
- ⑥ 「私はできる！やれる！なれる！」と自己暗示して、目を開け伸びを2回共に力をあわせて伸びましょう！ ありがとうございます！

下口雄山