

Broaden your horizons ～さあ、視野を広げて!～

あけましておめでとうございます。初詣は行きにくく、ご自宅での巣籠り正月を迎えた人が多かったのではないのでしょうか。

最近、私が気になり始めたのが、マスクによる自律神経の乱れです。マスクにより酸素摂取量が減りがちで、頭痛を引き起こしやすくなっています。それだけでなく、呼吸が浅くなることも自律神経の乱れの原因になっています。是非とも朝・昼・夜と大きく深呼吸をして、酸素を全身に取り込んでください。

ところで、2021年のラッキーカラーは「金色」だそうです。正式には節分から新年が始まりますので、「今年の運気に乗ります!」と宣言をするために、2月4日(立春)以降に金色のモノをなんでも良いので買ってみるとよいのではないのでしょうか。また、金運に乗るためには、お財布を3年に一度は買い替えるとよいそうです。

次に1月のお掃除ポイントは「パソコン」。パソコンは情報の宝庫です。画面はキレイですか? キーボードの間にほこりは溜まっていますか? スマホも同様ですよ。写真やアプリ、アドレスなど、情報もキレイに整理しましょう。パソコンやスマホをきれいに掃除することにより、最新で必要な情報が舞い込んでくるはずですよ。

最後に、1月の吉行動は「計画を実行する」ことです。やってみたかったことを1つでも始めてみてはいかがでしょうか。今年も視野を広げていきましょう! よろしく願いいたします。

メディセレスクール ファウンダー 児島 恵美子