



12月6日(土)

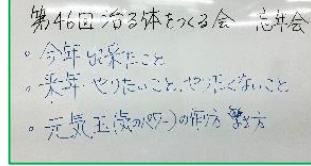
# 第46回「治る体をつくる会」 を開催しました



10月は都合により延期になったため、4ヶ月ぶりの開催となりました。昨年から年内最後の会はお酒を交えての忘年会。ひかりの理念である「楽しく！笑って！丁寧に！」を味わっていただきました。会の最後に、あなたにとってひかりの存在価値は？という質問をさせていただきました。その答えの多くが「ここに来ると何でも話をしてしまう」という施術以外のメリットを皆さんから聞くことが出来て感動しました。ひかり整骨院は肉体レベルの施術+心の施術を同時にしています。ひかりとのご縁がそれぞれの人生に繋がっていることを再認識できた、とても嬉しい120分でした。

## ＜開催内容＞

- ☆今年、肉体レベルで出来たこと、感情レベルで出来たことのシェア
- ☆自分の機嫌を良くするお話
- ☆治療効果アップの秘訣
- ☆元気玉作りと体内エネルギーアップ法
- ☆来年やりたいこと、やりたくない事のシェア



## ◎今年、肉体レベルで出来たこと、感情レベルで出来たことのシェア

1年間頑張ってくれた体と心へ感謝の気持ちを伝えるため出来たこと（自己肯定）を自分の言葉でシェアしていただきました。様々なエピソードと共に、今年を振り返り無事に過ごせたことが当たり前ではないことを実感されたと思います。これからも細胞も褒めて喜んでもらいましょう。

## ◎自分の機嫌を良くするお話

体と心の運動の大切さを知っているからこそ、日頃から自分の機嫌を良くすることが脳のリラックスに繋がるというお話をさせていただきました。ご機嫌な体は軽くて動きやすいですよね！

## ◎治療効果アップの秘訣

治療を受ける時のポイントは少しでも楽になった変化を感じること。楽になった時の自分の体の感覚を意識することで脳の上書きが始まります。少しでも痛くない体を感じると、脳が安心してさらに楽になる幸せホルモン（セロトニン）が分泌されるのです。

## ◎元気玉作りと体内エネルギーアップ法

ひかりだより12月号に掲載した元気玉の作り方と天人地の繋ぎ方を練習しました。毎回練習をしていますが、継続することでイメージと動作が一致するので皆さんとても上手になってきました。気のエネルギーを感じて丹田に溜めることは生命力も高めます。

## ◎来年やりたいこと、やりたくない事のシェア

来年に向けての自己宣言をすることで、脳内でも目標設定が出来るのです。

自分の人生は何でもありの自作自演が可能です。周りを気にせず楽しんで生きましょう。



次回は2月7日(土)15:40~17:20  
北町地区区民館大広間で開催いたします！

