

四方山話 ④

「運命を変える3つのツール」

陸上競技の試合を見てきました。「位置について」、「よーい」・・・緊張の一瞬。見ている方も心臓の鼓動が高まり、目が大きく見開きます。

人間は心臓の鼓動を自由にコントロールすることはできませんが、意識すれば変えることのできるものを持っています。それは「呼吸」と「笑顔」と「思考（イメージと言葉）」

たとえば、温泉に入って「気持ちいい～！とつぶやく時には、自然に息をゆったり吐いていますね。意識的に、吐く息を長くして深い呼吸を心掛けると、心身はリラックスして脳波がアルファー波になり、集中力や直観力がアップします。さらに脳内モルヒネ系ホルモンが出て、免疫力も高まるそうです。

動物は呼吸も表情も言葉も自由に換えられませんが、人間にはそれができます。運命をよくするには形から入れればいいのです。