

自然治癒力を
さらに高めたい“あなた”へ



整体院きなり・高槻院

(Kinari ファイル④)

①【ありがたいメッセージ】を受け止めよう！

あなたの「症状」は、脳や身体が異常をきたしてしまっ
て出ているのではありません。

むしろ逆なんです。正常だからこそ出ているのです。

ご自身の生活・環境・思考習慣が、健康に沿ったものではない状況が続くと、

「このままだと良くないですよー」「それあなたらしくないですよー」

という意味を込めて、『症状』という名の「メッセージ」を出して、
知らせてくれているのです。



ですから・・・ある意味、**症状＝ありがたいメッセージ** なのです。

脳さんはむやみに、あなたを苦しませたり、辛い思いをさせたい
わけではありません。

命を守るために、このままだと良くないと判断した場合に、

泣く泣く「症状」というカタチで知らせてくれているのです。

症状が辛い<命を守る という図式です。



なので、「症状」を治そうと躍起になるのではなく、

「症状」というメッセージが出ている「原因」に着目し改善していく。

これが、自然治癒力をさらに高めるために大切なことなのです。

②一歩ずつをねぎらおう！

私たちの心身には二つの特徴があります。



とても影響力のある子供が2人いると思ってくださいね。

1人は「ホメオちゃん」もう1人は「カソちゃん」

この2人の影響力を意識しつつ、自然治癒力を高めていくにはコツが要ります。

それが、「**一歩ずつをねぎらう**」ということです。

ホメオちゃんは、どんな状態でも維持しようとしめます。大きな変化を嫌います。

なので、少しずつ少しずつ様子を見ながら変化していく方が、無理がないです。

カソちゃんは、亀のようにノロノロゆっくりと変わっていくのが好きです。

なので、小さなその一歩を誉めてねぎらってあげることが大切です。

一歩をどうやってねぎらえば良いのか？

それは、治ったか？治ってないか？痛い？痛くないか？



辛い？辛くないか？といった、「**0-100思考**」ではなく、

1でも2でも、気のせい程度でも変化がなかったか、マシな点はなかったか、

日々、振り返って、気づくことなんです。

そうすれば、ホメオちゃんもカソちゃんも安心します。

私たちだって「次は100点とってこい！」「もっと早く！」



「劇的に自分を変えろ！」なんて言われたら、焦って不安になって、

余計に逆効果ですよ。優しく優しく対応してあげてくださいね。

③脳さんには1つずつお願いしよう！

もしあなたが、勉強もいまいちで、スポーツも壁にぶち当たってる時・・・

「勉強もしっかりやって成績を早く上げろ！同時に走り込みして身体を鍛えて、クラブでレギュラーを勝ち取れ！」

なんて言われたら、混乱しちゃいますよね・・・(´-`;))

脳さんも同じで、一度にいくつものことを頼まれると混乱して、スムーズに症状を治せなくなってしまいます。



なので、**脳さんには一つずつお願いしましょう。**

例えば・・・

「今はスッキリ起きれなくていいから、とにかく夜ゆっくり眠らせて」とか、

「今は仕事に集中できない日もあっていいから、とにかくこの腰痛を和らげて」

のように、一つだけお願いするのが、自然治癒力をさらに高めるコツです。

脳さんが最優先する症状を治そうとする過程で、一時的に他の症状が

強く出たり、他のことが極端に変わったりする場合もございます。

そうやって色々調整しながら、やがて、全体をうまく整えていきます。

焦らず、じっくりと、ゆっくりと。

この言葉をモットーにして進めていきましょう。



④身の回りの【モノ】を減らそう！

自分が長く過ごす部屋にモノがたくさんあると、それだけで何となく疲れる・・・

そんな経験はありませんか？

脳さんは、視界に見えているモノを一つの情報として処理します。

なので、モノが多いと、それだけで脳さんに負担をかけてしまいます。

なので、視界に入るものを減らしましょう。モノをとにかく減らしましょう。

それだけで「自然治癒力」にエネルギーを費やせるようになって、

発揮しやすくなるのです。



また、モノが多いと、探し物が多くなったり、あれどこに置いたっけ？

という感じで、モノにかかる時間や思考も多くなりがちです。

モノを減らすだけで、その負担も減らせます。

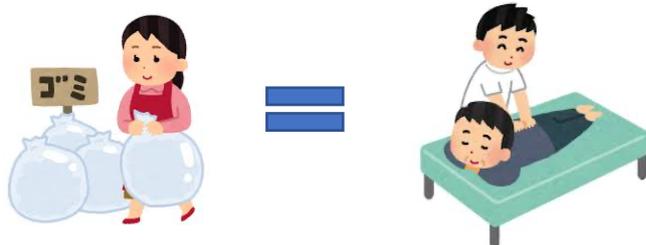
自分の部屋、リビング、トイレ、バス、キッチン、玄関、

自分の職場、デスクの上、クルマの中など・・・

順番にモノを減らしていきましょう。



モノを減らす。というのも、立派な治療の一つなんです。



⑤受け取る【情報】を減らそう！

「モノ」を減らすのと同じくらい減らすといいことがあります。



それが「情報」です。

現代の私たちは、江戸時代の方々が受け取ってきた一年分の情報量を、

たった一日で受け取っているそうです。

それは脳さんの負担がすごいのも仕方ないですね。



ひと昔前と比べても、情報量は膨大になっています。

2～3年前と比べても、情報量はどんどん増えているという研究データも。

なので、そのままにしておくと、永久に情報量が増えて、脳さんがパンクします。

生活の中で工夫して、情報量を少しずつでもいいので、減らしていきましょう。

スマホを触る時間を減らす。アプリを減らす。TVや動画を見る時間を減らす。

特に、ニュースはあまり見ない方がいいです。

楽しいニュースならいいのですが、ネガティブなニュースは脳さんにとって

かなり負担ですし、感情にも悪影響があります。

また見る時間も大切です。朝はニュースを見ないことをオススメします。



⑥内臓さんの負担を減らそう！

野生の動物は、何かケガをしたり病気になった時、ひたすら寝てじっとして、何も食べないのだそうです。

それは、普段使っている、運動エネルギーや消化エネルギーを、
治癒エネルギーに回すためです。



運動にはたくさんのエネルギーがいるのは、ご存じだと思いますが、
消化にもたくさんのエネルギーが必要なのは知っていましたか？
食べ過ぎたり、飲み過ぎたり、加工食品ばかりを食べていると、
消化エネルギーがたくさん使われて、疲れやすくなりますし、
脳さんへの負担も多くなります。

なので、何かを治したい場合は、なるべく、内臓さんの負担を減らす食事を
心がけましょう。



食事は腹八分目で、アルコールは控えめに、ジュースや甘いものも減らし、
加工食品をなるべく減らして手作りの料理をいただく。

こんなことから自然治癒力アップにつながるのです。



⑦常にケア&デトックスしよう！



症状がない＝健康・・・ではありません。

元気でいつもエネルギッシュな状態＝健康・・・です。

その健康を維持するには継続的なケア（調整）&デトックス（浄化）が必要になってきます。



現代の**超ストレス社会**では、少し油断すると、すぐに不健康になってしまいます。

症状がぶり返すことだってあり得ます。

まるで、下りのエスカレーターを頑張って上っているようなものです。

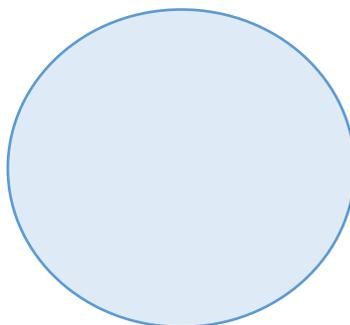


常に、心身をケア（調整）し、ストレス度をチェックし、

デトックス（浄化）することを強くオススメいたします。

50年前のストレス

現在のストレス



情報量
食事量
食品添加物
仕事の量
スマホの時間
PCの時間
生活リズムの早さ
さまざまな刺激量
価値観の多様化
変化のスピード
流行のスピード
運動量の少なさ
睡眠時間の少なさ

= 3冊のオススメの本 =

あなたの、「からだのストレス」と「こころのストレス」を減らし、
脳への負担を軽くしていき、3つの神経の働きを回復させて、
自然治癒力を高めて、症状を改善に導き、卒業し、
忘れるくらいになっていただく。

これをあなたと一緒に、「二人三脚」でやっていくのが、当院の存在意義です。

その目的をサポートする、3冊の本がございます。

何千冊もの本の中から、選びに選んだ、とても貴重な本です。

ご興味のある方は一冊でもお読みいただければ、

習慣を変えたり、ストレスを減らしたり、自分らしいライフスタイルを創るのに

役立つことと思いますよ。

① 小さな習慣（スティーブン・ガイズ 著）



② だめなら逃げてみる（小池一夫 著）

③ 減らす技術（レオ・バボータ 著）

