

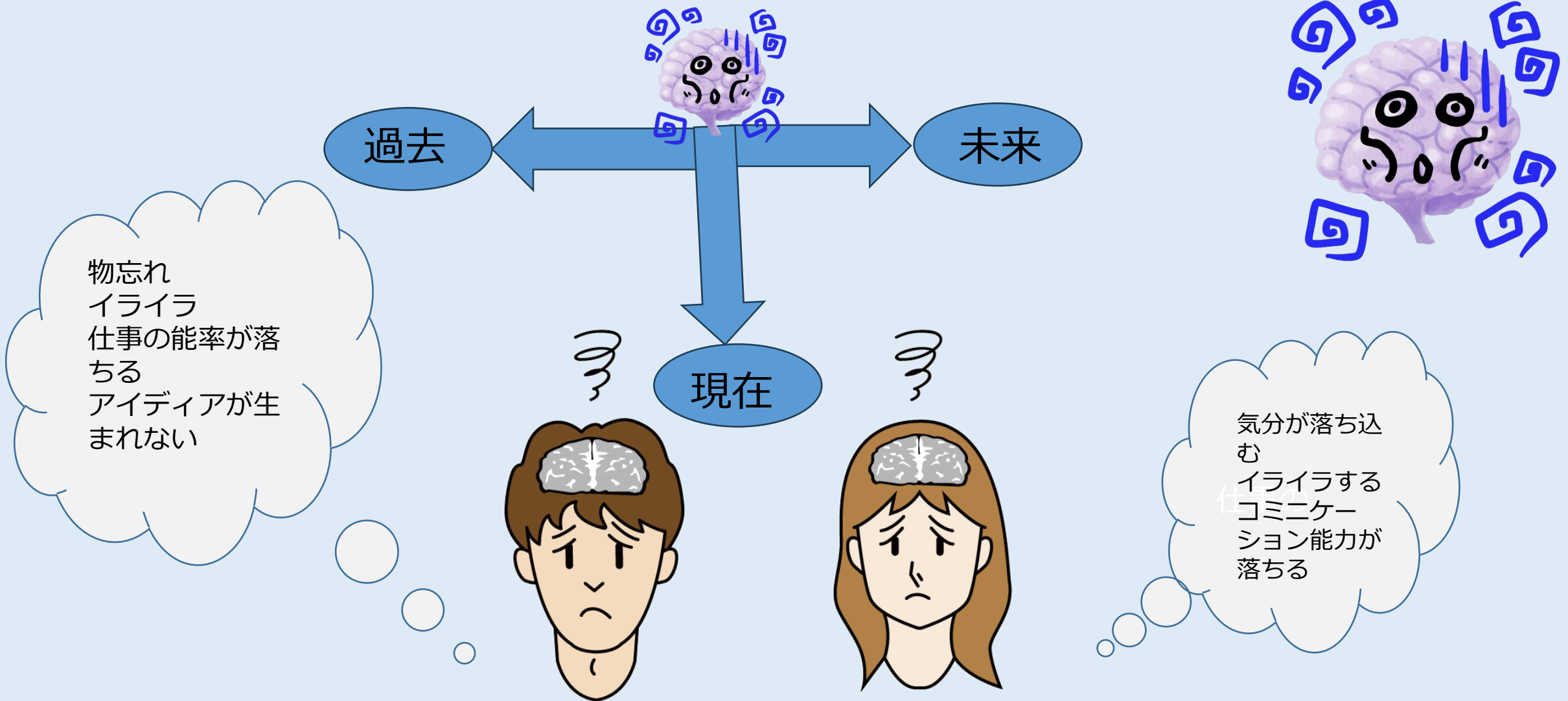
The background of the slide features several sprigs of lavender with small purple flowers and eucalyptus leaves with their characteristic rounded, silvery-green foliage, arranged on a light-colored wooden surface. The text is centered within a white rectangular area.

陰陽五行アロマ占い  
カウンセラー  
養成講座

陰陽五行編 36

更に、リラックス効果を高めるために

自動思考 = 雑念 = まぼろし = 妄想 = 脳疲労



録画してくる  
の忘れた



自動思考

〇ちゃん  
元気かな？

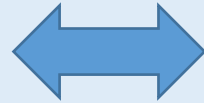
帰りにコンビニ  
寄ろう！



おばあちゃん  
に電話しなく  
ちゃ！

明日本屋  
行こう～

マインド  
レスネス

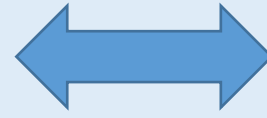


マインド  
フルネス

更に、リラックス効果を高めるために

マインドフルネス

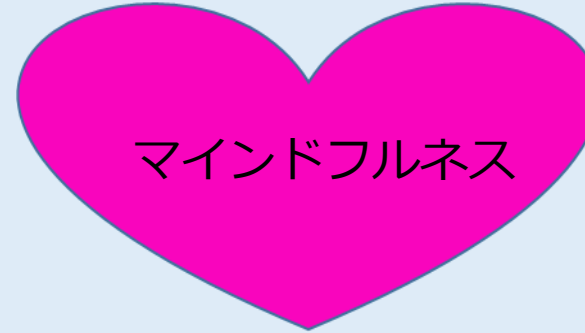
マインドフルネス



自動思考が起こりにくい状態  
マインドフルネス



丁寧なお掃除



マインドフルネス



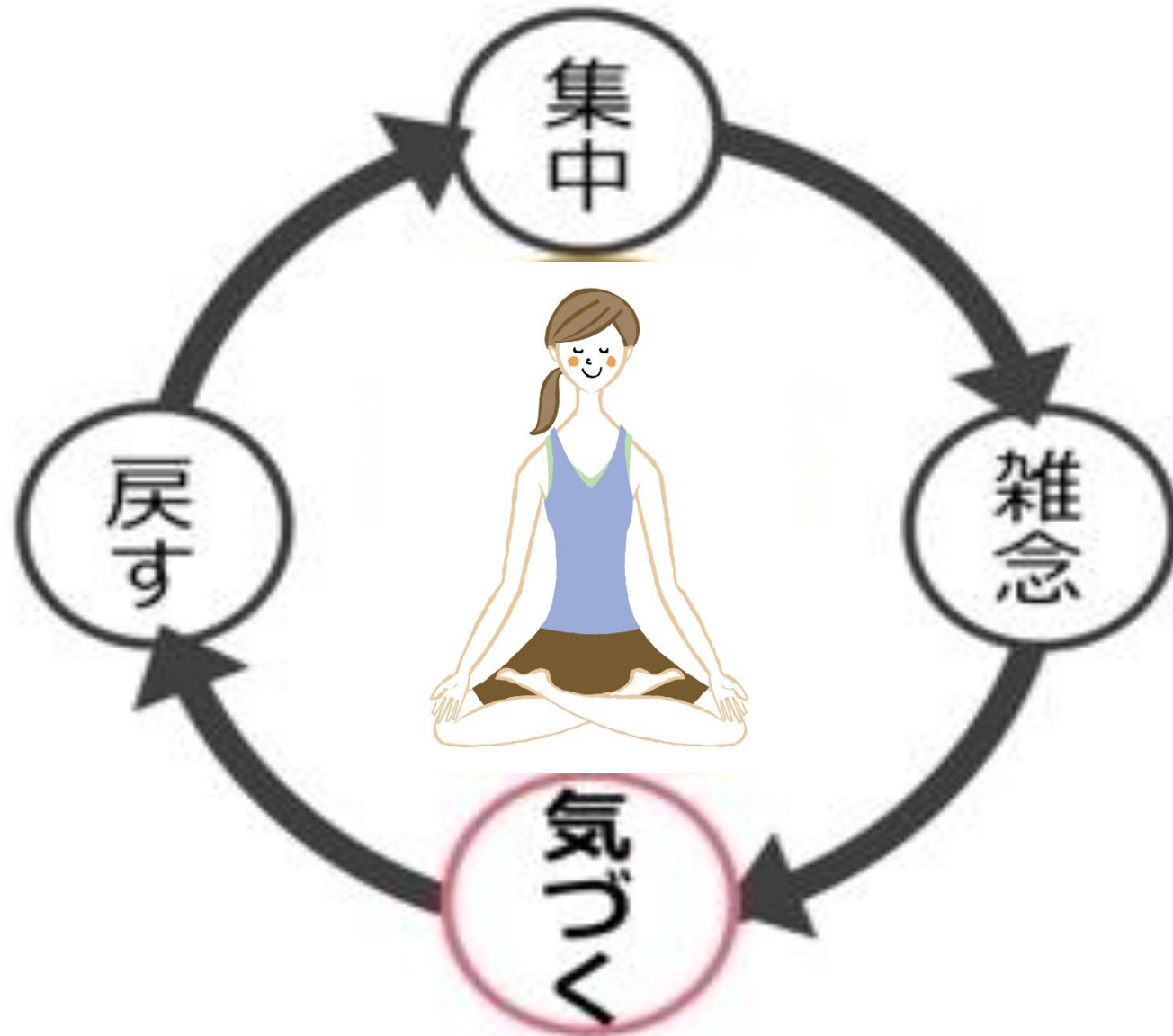
心が落ちつく茶道

『今、ここ』

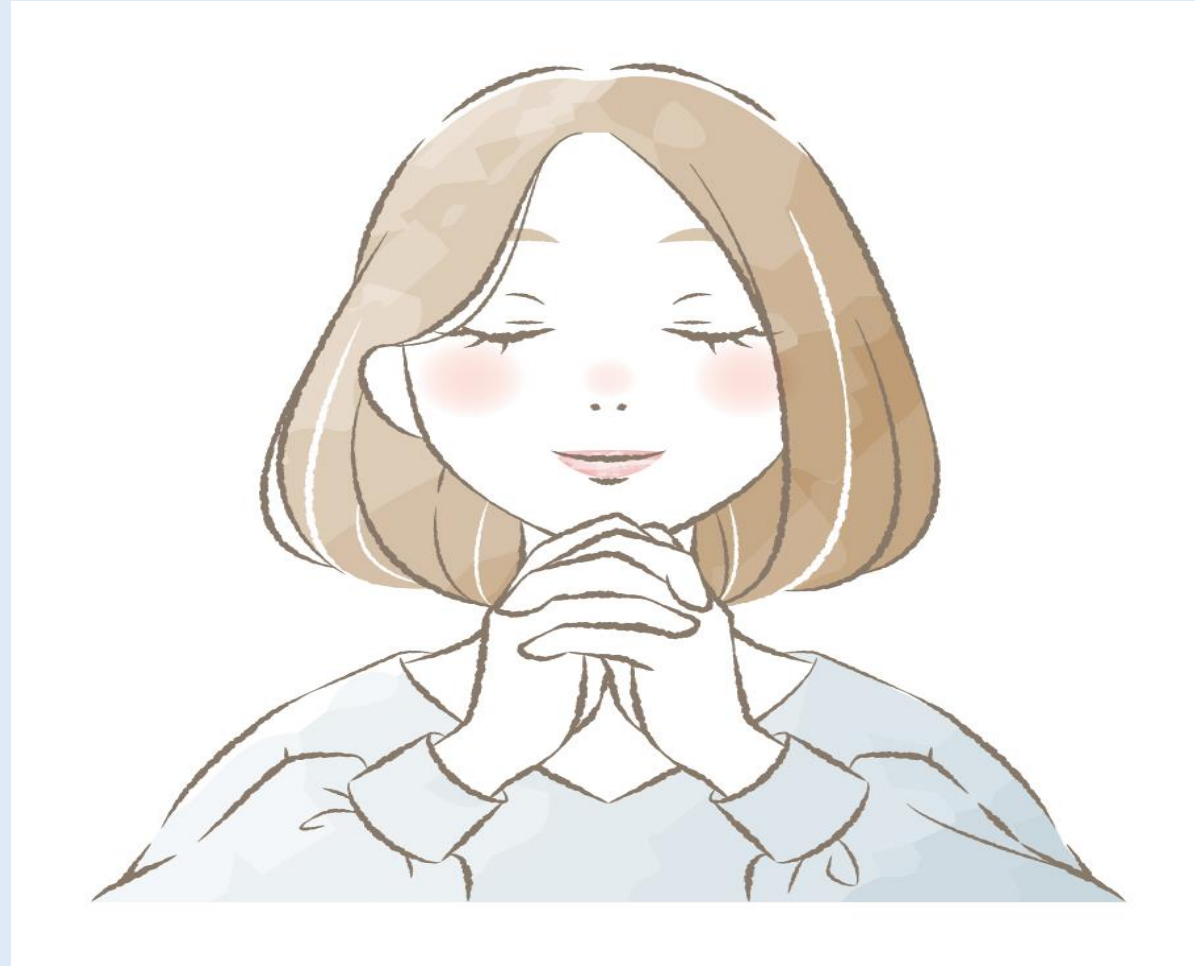


スポーツ

更に、リラククス効果を高めるために マインドフルネス



感情に気づく➡感情を観る➡認める（俯瞰する）



## ① リラックス呼吸やってみよう

香りを準備してください！

香りはオイルで希釈するか塗布してね

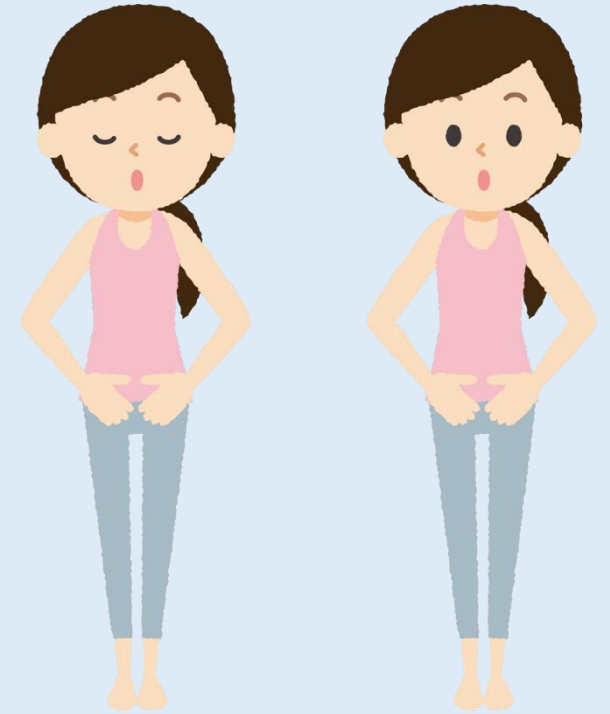
1、口から息を吐き切る

2、息を吐ききったら、唇を閉じる

3、鼻から少しずつ、空気（香り）が入るのを感じる

4、鼻から息をゆっくり吐き切る。代わりに空気（香り）が鼻から少しずつ入るのを感じる。

（吸った時の2倍かけてゆっくり吐き切る）



5、鼻呼吸を続け、  
鼻から空気が出るとお腹がへこみ  
鼻から空気が入ると香りでお腹が  
膨らむのを感じる。

6、お腹の膨らみやお腹のへこみを意識し、  
お腹に香りが届くのを感じ  
身体全体に広げていく。



## ② 雑念が浮かんだら

- 1、雑念が浮かんだことに**気づき**、意識を呼吸（お腹の膨らみ・へこみに）もどす
- 2、雑念が浮かんだらただ流す（自分を責めない）



\* アロマ リラックス呼吸をつづける コツ

1. スキマ時間でやってみる  
1日5分で OK!
2. 夜寝る前やお布団の中でも大丈夫！
3. できない日もダイジョブ！  
自分を責めない
4. 香りとセットで楽しむ



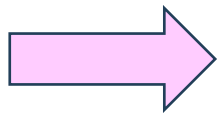
毎週 土曜日 朝活 7:00~

アロマリラックス 呼吸 練習会

無料ご招待



触覚  
嗅覚  
視覚  
聴覚  
味覚



五感は脳  
を活性化

触覚・・・一番ストレス解消  
マッサージ・ハグ・触れる  
嗅覚・・・一番記憶に残る  
嗅覚+触覚・・・アロマトリートメント  
ハンドトリートメント

## 更に、リラクス効果を高めるために ご自愛タイム



アロマ ハンドトリートメント  
アロマ ボディトリートメント

トリートメントオイル

植物油（キャリアオイル）	10ml
精油	2～6滴
	（希釈濃度2～3%）