

好きなものを目に映すことで

好きなものを目に映すことで、単に癒されるだけでなく、体までが活動的になるそうです。何を見ながら生きるかは、メンタルコンディションや集中力などに強く関連するということですね。好きなものを見ると、楽しい気持ちになったり、癒されてリラックスしたりするだけでなく、一時的であってもやる気のエネルギー、ハッスルする活力を高めてくれるのです。

もし・・・少し心の状態が良くないとか、精神的に疲れたなというときは、あなたの好きな人や好きなもの、好きな色、好きな動物などの写真や画像を用意し、大至急、瞳に補充しましょう。

私の好きなものを紹介します。歌舞伎や日本舞踊で使用する衣裳の色やデザインです。華やかだと思いませんか～

