

言葉と笑いの力を生かしましょう

「言葉」といわれますが、日本語は言葉の持つエネルギーが一番高い言語とされます。どんな言葉を発しているか、聞いているか、聞かされているか、それらは重要であり、その人のマインドと健康にけっこう影響を与えるものなのです。

発せられる言葉は音であり、振動を伴い、そこにエネルギーが備わっています。意味ある言葉のまとまりになることで、言葉ごとに波動の高低が存在します。一番波動の影響を受けやすいのは水ですが、体の6〜7割は水なので、体の一つひとつの細胞を整えて生命エネルギーに満ちたものとする作用が言葉にはあります。最も波動が高い言葉が「ありがとう」です。毎日一回でも多くの「ありがとう」を心がけ、毎日自分自身に対しても

「ありがとう」を伝えましょう。

言葉には必ずイメージと感情がセットされているもので感謝のみならず、ポジティブで肯定的、心地よい、理想的な言葉たちを口ぐせにして、全身に潜在意識にも行き渡らせるように繰り返し口にしましょう。その行為が、健康と理想とする未来創造を引き寄せることになるでしょう。

笑う効果も絶大です。心身ともに健康度を高める手段となります。作り笑顔でもよいです。運勢にもプラス。NK細胞(ナチュラルキラー細胞)の活性化や免疫力アップ、血流改善、鎮痛、ストレス軽減、リラクゼーション効果、脳の活性化など、一円も必要としない、さまざまに笑いたくなる好作用がいっぱいです。

◆精神科・心療内科

フィールファインクリニック

院長 岡本 浩一 先生

044-967-1105

川崎市麻生区万福寺6-7-2 メディカルモリノビル5F

