

タイトル：身体は心の状態を創る。心は身体の状態を創る

みなさん、こんにちは。

今日のタイトルは「身体は精神の状態を作る。精神は身体の状態を作る」です。

まず初めに、このビデオを見てください。これは、2018年4月に行われた経営戦略の様子の一コマです。

<https://youtu.be/9rE1DUCg4hs>

実際にやってほしいのですが、体を前屈みにし、眉間にしわを寄せ、口角を下げ「私はすごく楽しいです!」、「私は幸せです!」と言ってみてください。どうでしょうか?できませんよね?

そうなんです。私たちの身体と心は面白いくらいに繋がっているんです。このビデオでは、意識的にやりましたが、普段、私たちは無意識にやっていることがほとんどです。

悩みがあったり、ちょっと気分が乗らないとき、みなさんの身体はどうなっているでしょうか?目線は下に向かっていて、体を丸めて、顔もうつむき加減ではないでしょうか?

身体の状態と心の状態が関係しているということが判れば、良いと思われる状態を意識的に作り出すことも可能だという事です。

姿勢を正し、上を見て、大きく背伸びをする。そして「私は元気です!」、「私は幸せです!」など、前向きな言葉を発してみる。大きな声で笑ってみても良いでしょう!

こうやって、意識的に身体の状態を創り出し、自分のベストな心の状態を創り出すのです。自己マネジメントの一つとして、取り入れてはいかがでしょうか?

何かのご参考になれば幸いです。