

Excellent Premium Brain Birth colour

意識が拡大する時、その拡大に合わせて心と身体のバランスが必要になります。多くの人の弱点は、自分を後回しにするをこと、前に進むばかりで、心身を願みない。拡大する時こそ、心身のケアが大切です。この色のウェア着て身体を動かしましょう、ウォーキングやストレッチ、身体が動きたいように自由にダンスを刷ることも良いでしょう。

色の波長を浴びながら、身体を動かす事でエネルギーが回ります。休む時もこの色を意識してください。全身の細胞一つ一つを色の波長で癒すイメージで、心身を包み込みます。

心身を整える。

これは大きく拡大する上で最も重要なことです。

Excellent Premium Brain Birth colour

使い方

身体に触れるものにこの色を活用してください。

運動する時のウェアの色に。丁寧に

休息時のパジャマにこの色を使います。

パジャマは綿やシルクの天然素材がお勧めです。

優しく身体を撫でるのもお勧めです。

掌からこの色が放射されているのをイメージしながら

丁寧に全身を撫でてあげます。

深呼吸をしながらゆっくり心と身体に向き合う時間に

仕手下さい。

心と身体を差し

じぶんを慈しむようにケアすることが拡大の土台作り

です。