

魔女ともえがお勧めの コロナに負けるな！ 運氣UP行動ベスト3

心身共に健康であることは、運氣を整えることにも繋がりますので、私自身も常日頃からそのバランスを保つことを心掛けておりますが、新型コロナの影響により通常の日常とは違う毎が続く中、是非読者の皆さんにもお勧めしたい開運行動ベスト3をご紹介します。



1位 今と繋がる瞑想



瞑想と聞くと服装や姿勢、部屋の照明や音響等、あれこれと整えないと始められないのでは？と構えてしまう方もいらっしゃるかも知れませんが、今この瞬間にフォーカスすることで、今と繋がる瞑想が簡単に行なえます。ご自分の行

動、視界に入るもの、聞こえてくる音、匂いや体感する温度、気持ちや感想等を第三者の視点で心の中で実況するのです。そうすることで今という瞬間に繋がる事が出来、波長が整います。

2位 パワーフードクッキング

パワーフードの定義には諸説ありますが、スピリチュアル的には波動が高いと言われている食材をそう呼んでいます。それらを使ってお料理をすると、クリエイションのエネルギーアップにより開運し、それを食することで肉体と魂双方の波動を整えることが出来ると信じられています。パワーフード例) ガーリック、ジンジャー、豆類、根菜類、ナッツ類、きのこ類、スプラウト類、発酵食品。②アレルギーのある食材は避けて下さい。



3位 身体を動かし氣を回す



軽い有酸素運動や散歩、ストレッチ等、身体を動かし“氣”を動かすことで、運氣が回ります。氣が滞ると運氣全般によくない影響が出ますので、常に意識的に氣を動かすことをお勧め致します。身体の痛みや高齢

等の理由で動けない場合でも、動かせる範囲でいいので身体を動かしたり、或いは時折複式で深呼吸をするだけでも氣が回りますので、是非やってみて下さい。②ご病気の方は専門医に従って下さい。

魔女ともえさんの占い、詳細は P00 をご覧ください。

* Web: www.majotomoe.com * E-mail: majotomoe@gmail.com