

新しい年に試したい

開運アイディア

普段は占いは信じなくても、信心深くなくても、おまじないやお守りなんて頼りにしていません。今年ばかりは「良い年になりますように」と願わない人はいないはず。そこでこの特集では、開運アドバイザーからの様々な開運ヒントや、世間で話題の開運アイデア、ラッキーアイテムなどをまとめてご紹介いたします！

魔女ともえの2021年開運アドバイス



§ 自分の波動を上げる §

幸運を引き寄せるのに一番いい方法は、まず自分自身の波動を上げることです。自分自身の波動が上がることで好い氣が発せられ、延いてはそれが家族、友人、コミュニティー、社会、地球、に向けた光となり、全ての人の幸福へと繋がっていきます。

★ Body (肉体) の波動を上げる方法★

I. ラッキーフードを食べる。

【今年辛丑のラッキーフード】

- ①曲がっているもの (海老、バナナ、ナス、きゅうり、ゼンマイ)
- ②スパイス系料理 (辛いもの)
- ③キノコ類
- ④ナッツ・シード・豆類 (特にカシューナッツ、クルミ、銀杏、インゲン豆、コーン)
- ⑤お米 (特に五穀米)
- ⑥小麦・大麦
- ⑦お蕎麦



ナッツやシード類はラッキー&パワーフード！

※アレルギーのある方はご注意ください。

II. 軽い有酸素運動やストレッチ、ソルトバスで血流をよくする。

【今年辛丑のラッキー運動とストレッチ】

- ①ちょっとだけ速足で歩く。
- ②腰を曲げて前屈、または足を伸ばして床に座り、腕を前に伸ばして爪先を掴む。

*鼻からゆっくりと息を吸い込み丹田 (お臍の下) に空気を貯め、口からゆっくりと吐き出す腹式呼吸を心掛けましょう。

※身体に負担の無い範囲で行いましょう。持病や既往症のある方は医師の指示に従って下さい。

【今年辛丑のラッキーソルトバス】

ヒマラヤソルトに、フランキンセンスのエッセンシャルオイルを数滴加えたものをバスタブに入れて浸かる。(フットバスでもOK)



★ Soul (Mind = 感情レベル) の波動を上げる方法★

I. 好い感情をキープする。

【具体的なラッキー行動】

- ①口角を上げて笑顔を作りそれを出来る範囲でキープする。
- ②コメディやお笑いを観て、或いは笑いYOGAを行い、声を出して笑う。
- ③明るいメロディーや元気になる歌・鼻歌を歌う。
- ④「ありがとう」を毎日500回ずつ言うことに挑戦。
- ⑤アンガーマネジメントを実行する (怒りが湧いたら深呼吸をして、6秒数え、なるべく怒りが湧いた場所から一旦離れる。どうしても怒りが消えない場合には、時間 (短時間) を決めて誰かに聴いてもらうか、紙に気持ちを書いて吐き出し、その紙を破って捨て、すっきりすることをトライする)

II. 心の中の不要ものをクリーンにする。

【不要ものの具体例とクリーン方法】

- ①インナーチャイルド→インナーチャイルド・ワークにて自分の中に居るインナーチャイルドを癒し、クリーンにする。
- ※インナーチャイルドは奥が深いので、詳細は専門家のレクチャーやガイダンスを受けるか、専門書をご参照下さい。
- ②後悔、自信が無い、他人との比較、ジェラス・妬みなどのネガティブ感情→軽い場合には、これらの感情をトイレットペーパーに書いて流し、すっきり忘れたと自己暗示をかける。ヘビーな場合は、客観的な視点から自己分析を行い、良い悪いや正しい間違いで判断せず、自分を丸ごと受け入れ癒し愛するスタンスに立つことをトライする。必要であれば専門家からアドバイスを受ける。

★ Spirit (魂) の波動を上げる方法★

I. 宇宙や自然からパワーを貰う。

【具体的な方法】

- ①太陽光 (特に朝日) や満月の光 (満月になる直前) を左の掌で受ける。(30秒~1分でOK)
 - ②天体観測をする。
 - ③自然の中や Spiritual-site (パワースポット) に身を置く。
 - ④砂浜や芝生を裸足で歩く。
 - ⑤波の音、せせらぎ、小鳥の声を聴く。
 - ⑥森林浴をしてフィトンチッドをオーラに入れ込む。(大木をハグしたり左手で触ることもお勧め)
 - ⑦お花の香りを楽しむ。
 - ⑧瞑想をする。
- *野外では紫外線対策、虫刺され、怪我、野生動物からの攻撃や感染等に留意して下さい。

II. 波動のいいものからエナジーを貰う。

- ①Gem-stone (パワーストーン) をお部屋に置く、身につけるなどしてエナジーを貰う。2021年のお勧めのストーンは…ルチルクォーツ、シトリン、カーネリアン、ゴールド。
- ②インセンスや香木を焚く。2021年の勧めは、イランイラン、シダーウッド。
- ③Athame knife (アクティブートされているもの) を所有する。

III. 儀式や白魔術を行う。

【2021年お勧めの儀式】

★毎朝起きたら、黄色い羽で自分と、愛する人が居ればその人のオーラを撫でながら、“Blessed be” を3回唱える。



【2021年お勧め白魔術】

- 満月の日…サンダルウッドのインセンスを焚き、その煙をサードアイ・チャクラ (眉間) に振り掛けながら、或いは、サンダルウッド・エッセンシャルオイルを右の人差し指と中指で左手首に塗り、オイルが付いた左手首をサードアイ・チャクラに擦り付けながら、具現化して欲しい事柄が現実となったところを想像し、ハートチャクラ (胸の中央) に熱い喜びの感情が湧いてくるのを感じる。
- 新月の日…ベルガモットのインセンスを焚き、その煙をサードアイ・チャクラ (眉間) に振り掛けながら、或いは、ベルガモット・エッセンシャルオイルを右の人差し指と中指で左手首に塗り、オイルが付いた左手首をサードアイ・チャクラに擦り付けながら、手離したい事柄が自分から離れて行く様を想像し、ハートチャクラ (胸の中央) にすっきりとした感情が湧いてくるのを感じる。

§ お家の波動を上げる §

☆お家の波動も上げて幸運を引き寄せましょう。

★お家の“氣”を回す★

- ①朝起きたら窓を開け外気を取り入れる。
- ②お部屋の四つ角に、光の柱として棒状か錐体のセラナイトを設置し、お部屋をサンクチュアリーする。
- ③お部屋にクラシック音楽、クリスタルボウル、プロバノータを聴かせる。
- ④通常の掃除・洗濯に加えて、定期的な大物 (シーツ・カーテン・マット等) の洗濯、時折の模様替えや配置換えて“氣”が滞らない様にする。

開運法です。冠婚葬祭用のものを除いて、過去2年着なかった服、使用しなかったものは、販売・譲渡・寄付、または廃棄する。

②壊れているものや箇所は放置せずに修理し、エナジーを再度吹き込む。

③不要なものは極力買わない。衝動買いをしていないかどうか意識的にチェック。買いたいものをすぐに買わず、数時間~数日待つ、それでも買う気持ちが変わらないかどうか確かめる。

*ストレス解消、趣味に関するの出費までストリクトにする必要はなし。

④日用品やストック棚、冷凍冷蔵庫内の在庫を把握し、賞味期限や消費期限の管理を行い、無駄な廃棄を出さない様にする。

★お家のダイエット★

- ①定期的に断捨離を実施する。断捨離は家の中に不要なエナジーを溜め込まない為には必要な

★アメリカ向け風水術 2021年度版★

*東に金色か黄色のものを置く。

例：金色か黄色い招き猫、金色の招財樹、黄色いドリームキャッチャー、黄色い鳥のスタチュー、ヒマワリの絵が写真。

*西に青いものを置く。

例：青い飾り皿、青いランプスタンド、青い蝶々の置物、ナザール・ボンジュウ、クジラと海の絵が写真。

*南に赤いものを置く。

例：赤べこ、だるま、天狗様のお面、赤い熊のぬいぐるみ、赤いバラの絵が写真。

*北に緑色のものを置く。

例：多肉植物、グリーンアップルの置物、四葉のクローバー、翡翠のスタチュー、森の絵が写真。