

# スピリチュアル相談

by 魔女ともえ

Q

新型コロナの出現以来、Stay at homeでずっと家に居たり、消毒や手洗いに神経質になって、気分が上がらず、何もやる気が起きません。どうしたらいいでしょうか。

A

確かに、新型コロナ以降、いつも通りの日常というものが送れない環境にあったり、消毒や手洗いにいつも以上に神経を使ったりして、ストレスが溜まる方も多そうですね。出掛けられるけど、自分の意志で家でのんびりしているのと、Stay at homeで家に居ないといけないのとでは、気持ち的に全く違いますからね。

そんな中、不要な外出は勿論推奨は出来ませんが、出来る範囲で自然に触れる環境に身を置いたり、行けない場合には窓を開けて外を見るとか、自然の風景の動画を観る、或いは家の中でも出来る軽い運動やストレッチ等で「氣」を回しましょう。「氣」が滞ると「やる氣」も無くなりますので意識的に「氣」を回すことが大切です。

一説によれば、じっとしていると腕が縮まるそうです。腕が縮まると肩や背中、首が固まり「氣」の流れが悪くなります。一日に数回7秒間、無理のない範囲で腕を伸ばすといいそうです。

或いは、歌ったり、鼻歌でもいいので、自分から何か音の流れを発することでも「氣」の流れがよくなります。既存の歌でなくても、自分で思い付くままのメロディーに「ありがとう♪」「うれしい♪」「たのしい♪」「ららら♪」等のポジティブワードの歌詞を付け、創作して歌うこともお勧めです。歌っている内に「氣」が上がって来ることを感じられるでしょう。是非お試し下さいませ。

あなたに愛と光が降り注ぎますように。

注意：魔女ともえが述べる内容は、チャネリングによるひとつのサジェスションです。

## 魔女ともえ

ミステリースクールよりイニシエーションを受けた全米初の日本人魔女。チャネリング、白魔術、過去世リーディング、オーラ診断、浄化などを通じて、人々の幸せをサポート。ヘリと小型機のパイロット免許を持つユニーク魔女。

Skypeセッション 1時間\$75

メール相談 3コース \$11、\$22、\$33

魔女ともえのwebページはこちら → [www.majotomoe.com](http://www.majotomoe.com)

