

### 細胞分化

コロナ感染を理解し、どう気をつけるか？マスク着用、アルコール消毒、会食や一家団欒も密になつてはいけないなど、大変なストレスですが、世の中の変化に対応せざるを得ない日々です。

自然が激しく変動しています。

体調にも色々な影響が出ていますね。春は木の芽時とも言われ、エネルギーがすごく湧き出している時でもあるのです。我々も春の太陽と綺麗な空気をしっかりと頂いて免疫力アップを目指しましょう。十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動、ストレス解消ができるように、今の環境で楽しめることを探してください。

愚痴や、何でもない話、小さな悩みなどを聞いてくれる人がいるといいのですが、誰もいない時は、ピアケアスマイルに話してみてください。心想傾聴をしてくれるカウンセラーやコミュニケーショニアドバイザーがあなたの心に寄り添い、お聞きします。

宇宙のなかの地球が一つの細胞のように分化し続けています。人間の平和が精査されるためのコロナ渦なのかもしれないですね。

春がやってきました。我々に夢と希望と健康を与えてくれる季節ですね。

心体バランス研究家・伽羅亜栗



こころとからだバランス研究所

大阪市浪速区日本橋3-4-9-2004  
ピアケアsmileホームページ→



TEL&FAX 06-4393-8375 mail:info@cocolo.org <https://peercaresmile.wixsite.com/main>