

# スピリチュアル相談

by 魔女ともえ

Q

私は些細なことでもストレスを感じる体質で、夫からはストレスだと自覚するからストレスになるんだ、気にしなければストレスにはならない、と言われていました。けれど、考えてみれば、犬だってストレスで脱毛したり、下手したら死んでしまうこともあるじゃないですか。犬がストレスを自覚しているとは思えません。

A

そうですね。どんなにお利口な犬でも、自らストレスを自覚していない中で、ストレスを受けていることはありますね。

ただ、人間の場合には、ストレスを自覚することで、更に自分の中でストレスに対しての自己暗示性を高めている可能性はあるかも知れません。

人は何かを自覚した時から、その物事に関して固定観念を持ち勝ちです。確かにこの世はストレス満載の場所ではありますが、中には然程のストレスではないこともあるかも知れません。しかしながら、繊細なアンテナをお持ちの場合、些細なことにもストレスを感じてしまうこともあります。

そんな時に有効な方法として、筋弛暖法＝身体に力を入れた後脱力する、ブルブル体操＝身体をブルブルと振るわせる、有酸素運動＝軽度の運動・散歩、アロマ＝好い匂いを嗅ぐ、宇宙と地球双方と繋がる瞑想＝詳細は魔女ともえまで、等があります。

要するに人がストレス下にある時、身体に力が入っていて呼吸が浅くなっている傾向にあるので、それを解すのです。力が入っていると脳波も悪く、エネルギーも硬くなっています。そうなれば、必然的に運氣も下がってしまい更なるストレスを呼ぶ要因ともなりますので、出来る限り好い脳波と柔軟なエネルギーで居ることがストレスを減少させる秘訣です。

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。

トランスマリOTT内スターボックス(要予約):1時間 \$60

メール相談:(要予約):majyotomoe@gmail.com \$16/1件(Paypal)

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

