

スピリチュアル物語

225話 by 魔女ともえ

この『スピリチュアル物語』は、BRIDGE USAさんよりお引越しました

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\$80 / 90分\$115
- メール相談 簡易コース\$15 / 通常コース\$40



「波動を下げない為には…考え過ぎない、完璧を求めない、執着を捨てる…」ウイザットがマグワートの言葉を反芻すると…「何事も程々ということですね」続いてマジョリアルが発言した。「そうじゃな、考え過ぎたり、完璧を求めたり、執着したりすることは、常に緊張状態を自分に強いることになり、それが過度になると自律神経のバランスを崩すから言う…」マグワートの言葉に「でも、何かにトライする際にはある程度緊張していたほうが成果に繋がることもあるよ。例えば、僕なんかはお城で催される乗馬大

会の際、多少緊張するけど、それによって自分が高まっていい結果を出せることが多いからね」ウイザットが応える。「ヤーキーズ・ドットソンの法則 (Yerkes-Dodson's Law) じゃな」「ヤーキーズ・ドットソンの法則?」「心理学者のロバート・ヤーキーズ氏とジョン・ドットソン氏によって1908年にマウスを使って行われた実験により発見された生理学の法則で、中程度の生理的覚醒、つまり適度な緊張状態が最良のパフォーマンスを引き出すという理論じゃが、それによれば、緊張が強過ぎても弱過ぎてもパフォ

ーマンスは落ちるそうじゃ」「やはり何事も程々ということですね」再度マジョリアルが先程の発言を繰り返す。「じゃあ僕は中程度の緊張状態ってことだね。過度の緊張をする人の場合はどうやってそれを中程度にしたらいいんだい?」「何も使わずに出来ることは…複式での深呼吸じゃ。そうすることで横隔膜が上下し副交感神経が優位になり緊張が和らぐそうじゃ」



★これまでのお話(1~224話)は魔女ともえのwebで読むことができます。

www.majotomoe.com 11月15日号につづく