

頭をからっぽにして、リセット&リフレッシュ！

在宅テレワークやオンライン学習などで、一日中パソコンの前に座る日が多くなった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。仕事や学校の勉強を家の中で行うのは、日常生活とのメリハリもつけにくくなりますね。

気がつくとなんだか疲れていて、疲れているはずなのに寝付きが悪く、布団の中でずっとモゾモゾしてしまう・・・なんていう経験はありませんか？

そんなときに『頭をからっぽにする』ことで、脳内をリセットでき、すーっと寝られる方法があるのです。

今回は私がいつもやっている、とても簡単な方法をご紹介します！



**方法はたったひとつ。
寝るときに、頭の中で何も
描かれていない額縁（白
い画用紙でもOK）を想
像するだけです！**

もし、それでもいろいろな考えが浮かんできたら、額縁の中で白い絵の具と筆を使ってその「考え」を塗りつぶしたり、「考え」をくるくると丸めて額縁の外へ置いてみる、というような想像をしてみてください。

一つ一つ余分な考えを「消す」・「外に置く」作業を行うことで、頭の中がリセットできて、いつの間にか、すーっ、と寝てしまいます。

そして朝にはすっきりリフレッシュして目覚めましょう♪

※ただし、効果には個人差がありますので、あしからずご了承ください。。。

今日も、ゆるやかに元気な1日を過ごせますように！

(Y.E.)