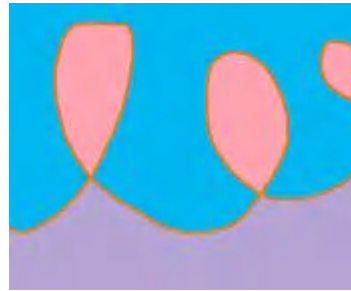


みんなのヒーリングルーム [lovelinescom.jp](http://lovelinescom.jp)

# パワーブリージング！

日常のストレスを、サクサク削除しましょう！



みんなのヒーリングルーム <http://lovelinescom.jp>

2014 年 6 月

①口右手と左手の一部分をくっつけてください。 指の一部がくっついていればオッケーです。

② 身体の中のストレスを排出する、と意図してください。

③ パワーブリージングをします。

1秒で、一気に、息をたくさん吸って、1秒で息を吐き切る、

息を吸うとき、肺、お腹が、風船のように、大きく膨らみ、 息を吐く時、肺、お腹が、ぺしゃんこになる

イメージでなさってください。

この速い呼吸のペース、、1秒で一気に、できるだけたくさん息を吸って、1秒で一気に早く全部の空気を吐

きだす、、、、 を、**10秒間**、してください。

.....

この方法で、ストレスを体内から排出することができます。

強い感情がでてきた時にも、一気にふっとばす、少なくとも、軽くすることができます。

**注意** 慣れないと、頭がくらくらするかもしれません。頭くらくらしたら、すぐやめてくださいね。

2,3秒試してみて、だんだん慣れてきたら、10秒まで、できるようになりますよ。 ^^



あなたの健康とハッピーのためにお役にたてましたら幸いです。 (^ - ^)

<http://lovelinescom.jp> みんなのヒーリングルーム ヒーラー、 アナナス

お問い合わせは⇒ [info@lovelinescom.jp](mailto:info@lovelinescom.jp)

いつもありがとうございます！愛をこめて。 ^^ アナナス