波動が上がる過ごし方７つのヒント集

※コピー転用はご遠慮ください　ⓒAlsoulA

①入浴する

お風呂に入り湯船につかることで、代謝がアップします。
また、呼吸も深くなりゆったりとした心地になることも大切です。
シャワーを浴びる時は、そのシャワーが浄化の滝のようなイメージで
全身のネガティブなエネルギーを排除してくれていると思いながら浴びることで
よりクリアになります。

②掃除する

私たちは、場の影響も受けています。
使わなくなったものは、大切に扱われているものに比べ波動が落ちていますし、
いらないものを持ち続けるということは、ご自身の不要なエネルギーを手放すことが
できにくくなっている状態かもしれません。
環境をスッキリすることで、心も整頓されます。

③睡眠と朝日を浴びる

しっかり睡眠をとることはエネルギー回復にとても重要です。
特に、普段から同じリズムで過ごすことによって、ストレスが減少します。
また、朝日を浴びることで、誰もが持っている体内時計が整い、その日一日を
リズミカルに過ごせすことができます。
朝日を浴びる時間は、できるだけ時間に余裕を持って 20 分から 30 分間が理想的です。

④美味しいものを食べる

食事は肉体にダイレクトに影響します。
バランスのよい食事はもちろんですが、時に、大好きな食べ物、美味しい食事を
とることで、心が豊かになります。
心が欲しているものを直感的に感じてみて、食べてみるのもおススメです。
また、気になる「色」の野菜をとってみるのも◎。

⑤瞑想する

瞑想することで、心（精神）がリセットされクリアになり、ハイヤーマインドと
繋がりやすくなります。
初心者の方でしたら、Youtube 等での誘導瞑想を検索してみるのもおススメです。

※誘導瞑想とは、音声で瞑想の手順を誘導してくれるというものです。

⑥音楽や香りを楽しむ

好きな音楽を聴いたり、好きな香りに包まれることでリラックスできます。
リラックスすることで、思考が休まり、無駄なエネルギーの活動を
休めることが出来るので、本来のあなたに戻りやすくなります。
ふと聞きたい音楽が頭に浮かんだ場合は、もしかすると、その歌詞が
あなたにとって必要なメッセージである場合もあります♪

⑦身体を動かす

お散歩、ストレッチ、屋外遊び、ジョギング、ダンス…など
身体を動かすことで、身体の本能を呼び覚まし、中心軸を取り戻しやすくなります。
また、自然（海や森林）や神社など、パワーのある場所へ行くことで、エネルギーが高まります。
※特に速い速度で動くことは、より波動を上げることが出来ます。

いかがでしたでしょうか？

他にも色々ありますが、ご自身で心地よく、リラックスできることを前提に
好きなことをしてみて下さい。

人によって、ストレスを感じるようであれば、それは違いますから
必ずこうしないといけない！といったものではありません。
ご自身の感覚を大切にされてくださいね。

※これらは参考程度ですので、必ず波動が上がると確約するものではありません。