



# 直感を磨く方法

あなたの心と体と脳を癒して直感を磨く

課題1提出特典

# 直感力とは・・・

- 推理・考察など論理的思考によらず、感覚的に物事の真相を瞬時に感じとること

weblio辞書より

# 直感力が磨かれた人の特徴

- **行動が早い**

直感力がある人は、行動が早いのが特徴

- **知識と経験がある**

積み重ねた知識、経験が豊富だからこそ、感覚的に判断ができる

- **ポジティブ思考**

ネガティブ志向の傾向が強いと、やらない出来ない理由を常に思考している

- **想像力豊か**

これから起きることをポジティブに想像して、何をすべきか想像力を働かせる

- **落ち着いている**

不安や焦りといった感情に左右されず、冷静に自分の感覚に耳を傾けられる

# 直感力を磨く方法

- **感覚や感情に素直に従う**

「なんだか楽しそう」「違和感あるかも」というような感覚、感情に従ってみましょう

- **五感を刺激して感性を磨く**

自然に触れたり、良質な音楽を聴いたり、五感を意識的に刺激してみましょう

- **松果体を活性化する（スピリチュアル的にもとても重要 後述）**

呼吸法を意識したり、自然と触れ合う、1/f揺らぎに身を任せる、食事に気を付けるなど

- **瞑想する**

正しく瞑想することは難しいかもしれませんが、シンキングボウルの音を聴くことが瞑想を簡単にする

- **アウトプットする**

知識や経験を蓄積するだけでなく、それを積極的にアウトプットすることで自分自身にも刷り込む

# 直感力を高めるために大切なこと

- **人目を必要以上に気にしない**

日本人は特に人の目を気にします、直感力を高めるには「人は人、自分は自分」の感覚を大切に

- **決断のスピードを気にする**

レストランでのメニュー決めや、朝の洋服選びなどダラダラ選ばずに即断即決してみましょう

- **生活習慣の改善**

日々の生活習慣が直感力に大きく影響します、食事や睡眠など生活習慣を整えるだけで大きく変わります

- **右脳を鍛える**

体の左側を意識して使う、自然に触れる、芸術を楽しむなど、感性を刺激してみましょう

- **常識を疑う**

「これが普通だよね」「当たり前だよね」などこうあるべきという常識があなたの直観力を邪魔しているかも

# 松果体とは・・・

- 松果体（しょうかたい、pineal body）とは、左右の大腦半球の間、第3脳室の後上壁から突き出すように位置している長さ5～8mm、幅3～5mmの卵形の小器官であり、内分泌腺としての機能を有する。  
松かさ（松ぼっくり）のような形態からその名がついたとされている。  
概日リズムを調節するホルモン、メラトニンを分泌することで知られる。

# 幸せに生きるために松果体を活性化

- 音楽を聴く  
音楽が出す周波数により脳波が変動し松果体が刺激される
- ケイ素を摂取する  
松果体の組成はほとんどがケイ素（良質なものを選ぶことが大切）
- 瞑想する  
5～15分の瞑想が効果的（瞑想の効果を得られるようになるには訓練が必要なので、シンキングボウルの音源を聴きながらやるとよい）
- 太陽光を浴びる  
太陽光でメラトニンが分泌され松果体が動き出す

# 直感を磨くには

心身共に疲労困憊の現代人は、疲れていることにすら気づかずにいます。

もし、あなたがもっと直感力を高め、自分らしく生きたいと思うならば、いろいろ考える前に自分自身の心、体、脳を癒すことを強くお勧めします。

どんなに良い音楽を聴いても、健康的な食事をしたとしたも、癒されていない状態では、効果は半減されます。

何かを入れると考える前に、あなた自身を癒し、たまっているものをデトックスすることを考えてください。





和の脳力覚醒

皆様の幸せを心から祈っています

手島昌英 スタッフ一同