

～パニックそっちのけメルマガ講座～

精神が不安定になる習慣、ならない習慣

どういう習慣が精神的に不安定になるのか？

それは・・・

★精神的に不安定になる習慣とは…

あまりに極端なこと

こんなことをあなたはやってませんか？

- ・ 1日に1時間しか寝ていない
- ・ ずっと家にいて運動しない、座りっぱなし
- ・ 毎回、暴飲暴食で食べ過ぎて苦しい
- ・ バランスのとれてない偏った食事ばかり
- ・ 恨み、妬み、不満、心配ごとでいっぱい
- ・ 人から聞いた不安情報ばかりを信じてる

以上のような極端なことばかりやっていたら、
そりゃあ精神的に不安定になりやすくなりますよね。
なぜなら許容範囲を超えてるからこれ以上はムリ！って…
心と体が悲鳴をあげて教えてくれているからです！

だから、極端なことはやらない。ほどほどが一番です。

そんなわけで、

★精神的に不安定になりにくい習慣とは…

極端ではなく適当なこと

ぜひ、これを心掛けてみてください。

- あなたにあった睡眠時間を確保しよう
- 1日1回は外にでるか適度な運動を
- 食事は栄養バランスよく腹八分で
- 愛、感謝、感動を感じる時間をつくろう
- 人の話、テレビもネットも鵜呑みにしない
- 自分の世界に籠らずたまには人と触れ合おう

以上のように、どんなこともバランスよく

適当でほどほどの生活習慣を目指してみましよう。

何か一つではなく、全部をちよつとずつ楽しめばいいんです。やがて精神的に少しずつでも安定してくると思います。

ただし、これも無理しないであなたのできる範囲で適当にね