

# 『朝起き・正直・働き』

「病は氣から」・「はらわたが煮えくり返る」  
 心とからだとの間には深い関係があり  
 心の持ち方が人の免疫力にも影響し  
 現代病の原因の一つにストレスがあげられています  
 誰しも、ストレスに負けることなく  
 平常心を保ちたいと思うのでありますが  
 これがそう簡単にいかないのが現実のようです  
 一日は二十四時間、体内時計は二十五時間：  
 この「時のズレ」を修正するのが朝の光！  
 朝早く起きて朝陽を浴びる事は  
 からだのリズムを整える良い方法のようです  
 あるがままに素直に正直に生きる  
 そんな「生き方」が見直されています  
 養生訓に「心は楽しむべし、苦しむべからず  
 身は勞すべし、休め過ぎるべからず」とあります  
 身体を動かす事は大切なようです  
 そこで「朝起き・正直・働き」を  
 身近な生活信条として実行しては如何でしょうか  
 とにかく、人生は明るく、陽気に暮らしたいものです



★ご相談・お問い合わせは…

# 『朝起き・正直・働き』

「病は氣から」・「はらわたが煮えくり返る」  
 心とからだとの間には深い関係があり  
 心の持ち方が人の免疫力にも影響し  
 現代病の原因の一つにストレスがあげられています  
 誰しも、ストレスに負けることなく  
 平常心を保ちたいと思うのでありますが  
 これがそう簡単にいかないのが現実のようです  
 一日は二十四時間、体内時計は二十五時間：  
 この「時のズレ」を修正するのが朝の光！  
 朝早く起きて朝陽を浴びる事は  
 からだのリズムを整える良い方法のようです  
 あるがままに素直に正直に生きる  
 そんな「生き方」が見直されています  
 養生訓に「心は楽しむべし、苦しむべからず  
 身は勞すべし、休め過ぎるべからず」とあります  
 身体を動かす事は大切なようです  
 そこで「朝起き・正直・働き」を  
 身近な生活信条として実行しては如何でしょうか  
 とにかく、人生は明るく、陽気に暮らしたいものです



★ご相談・お問い合わせは…