

## 心を落ち着ける

「心を落ち着ける技」を身につけていると便利です。

このように言うと「心を落ち着けたい」いろいろな場面が連想されると思います。

あがり症の人は、テストの時、試合の時、人前で話をする時、などを思い浮かべるかもしれません。

一般には心を落ち着けるには「**深呼吸を三回繰り返す**」方法が知られています。よい方法だと思います。

会社での健康診断のとき「**血圧測定**」をしてくれるのですが、往々にして高めになるのです。ある時から使い出した「**リラックス方**」はハイキング好きだった私にとって、近くの山の岩清水が湧き出している「**特別に好きな場所の風景**」を思い浮かべることでした。1、2分で好結果が出ました。測定してくれる看護師さんも驚いていました。坐禅で鍛えた集中力の勝利です。

そのようなお気に入りの景色がなくてもだいじょうぶです。

### 心を落ち着ける技＝「1、2、3」

「1、2、3」を常に使って、集中力を育てていけば、「**土壇場（どたんば）**」でも心を落ち着けるのに役立ってくれるでしょう。

常に使い「1、2、3」をお気に入りの技に育て上げるのです。

育つに従い「1、2、3」と考えるだけで条件反射的にアルファ波の多い状態を作り出せるようになります。

試験に強くなったり、就職活動の面接、お見合いなども、もしかしたら婚活としての合コンなどでも有効かもしれません。

「1、2、3」瞑想で「**大きな変革**」をつかめば余り「**ジタバタ**」しなくなります。私は「**大きな変革**」の体験者として自信を持っておすすめします。