

「1、2、3」の効果

「1、2、3」のトレーニング→脳が変わる→アルファ波がふえる

「1、2、3」の効果は、毎日続けることで皆様それぞれに感じ取っていただけますが、他の人たちがいう効果の例を挙げてみたいと思います。

アルファテックⅣ発明者・志賀一雅氏の本、私のHP参照
(順不同)

健康になる

- ・ 朝気持ちよく起きられる。いつも頭がスッキリしている。
- ・ 快食・快眠で元気になりました。
- ・ 健康や生活習慣病に気をつけるようになった。
- ・ 目標にしていたダイエットに成功しました。

学習能力の向上

- ・ 本を読むのが早くなった。
- ・ 学校の成績が良くなった。学校へ行くのが楽しくなった。
- ・ 記憶力を中心に色々な能力が向上しました。
- ・ 今まで理解できなかった難しい哲学的な概念が分かるようになってきた。

性格の変化

- ・ 小さなことが気にならなくなった。
今は大事なことに集中できています。
- ・ 人前で話したりするけど「あがらなくなった」
- ・ 白黒をはきりしたい性格だったけど、
グレーのことが多いことに気づいた。
- ・ 100点か零点かと決める極端さがなくなってきた。
自分のことが分かってきた。
- ・ 自分のことが好きでなかったけど、α波を始めてから好きになってきた。
- ・ はじめはマイナス思考だったけどダンダン明るくなってきた。
- ・ 前はよくへこんだりしたけど、今はめげることなく、前向きに生きてます。

人間関係能力の向上

- ・ 人の気持ちが理解できるようになってきた。
- ・ 人間関係がうまくできるようになりました。
- ・ 自己中の人から人のことも考えられる人へ変身してきた。
- ・ 思いやりや気配りができる人になりだした。

人間的成長

- ・ 肩や肘の力が抜けて「ゆとりのある生き方」ができるようになってきた
- ・ してもらっばかりの人から、人にしてあげられる人になんて変わったかみたいで。
- ・ 近所のゴミ拾いや掃除をするようになった。
(身近で簡単なボランティア)
- ・ 人様のお役に立ちたいと常々考えています。
(世のため人のための活動)
- ・ いやな思い出も、懐かしい思い出になんて変わったか。

自分の殻が破れる・・・相当高度なことですが不可能ではない

- ・ 「1、2、3」を続けていたところ、急に元気になる、楽しい人生が始まりました。
その後もまじめに続けています。
ダンダン人間的な深さが増してきたようです。
- ・ 知識や経験を新しい知恵に変えられるようになってきた。
- ・ 気づきやヒラメキに恵まれ、発想が豊かになってきました。