

## 生活が変わる

「1、2、3」をして、心の癒しがすすむと、元気さが出てきます。  
部屋の整理が苦手だった人でも、少しずつ部屋を片付けたりしはじめます。そのように**生活が変わり始めます**。

「心」もつられて前向きに動き始めます。

いっぽうで**脳も変わり始めます**。  
結果として、感受性、考え方、行動が少しずつ前向きになります。

とはいえ、急に変えようとしなくてよいと思います。  
そうする事で急に変われないことで焦りを呼んではもったいないです。

その時その時の「自分の欲や力に応じた自然体」でいいと思います。  
そのような気持ちで生活していると「じょじょに無理なく」変わります。