

家でもオフィスでも！
ストレスは
すぐに手放そう

すぐできるカンタン

ストレスを解消するテクニックはさまざま。デイリーに取り入れられる、自分に合わせたヒーリングアイテムやスピリチュアル



悩みにあった パワーストーンを持つ

数多くあるパワーストーンにはそれぞれ違った効果や体調、守りなどの複数の意味が込められています。パワーストーンを持つことで、その石の効果で願いが叶い、悩みが解消されることも。そして、選ぶときには直感を意識してチョイスすることが大事。ピンときた石の意味を調べたら、本当に自分が求めていることがわかるかも!?

(左上から逆時計回りに) 真実の愛を守るパワーを与えてくれる石。ラベンダーアメジスト(天使) ¥2,593。邪気を退けるパワーを持ち心にある誤った考え方を正し、判断力を高めるため、進むべき道に迷った時などに身につけて。ラピスラズリ ¥1,000。地に足を着けることを教えるグラウディング力が強い石。ガーデンクォーツ ¥5,186。深い愛や祝福をプレゼントしてくれる、希少価値の高い天然石。アンダラクリスタル(透明なイエロー) ¥14,630。心身やオーラに溜まったエネルギーの汚れを掃除してくれる。アベンチュリン(星) ¥2,139 (すべて Vegastone/ベガストーン)。避けられないストレスさえも軽減してくれる。ラリマー(ハート) ¥33,334 (Rainbow Angels/レインボーエンジェルズ)



キャンドルの光で リラックスする

揺らめく炎を見ているだけでリラックスできるキャンドルには、空間を浄化し、生命力や波動を高めるパワーがあるのだそう。またその炎の揺らぎは、1/f という自然界と同じリズムを持ち、脳波をリラックス状態へと導く効果も。毎晩眠る前に数分間眺めれば、ストレスを解消する手助けに。

レイキ・エネルギーの込められたキャンドルは、エッセンシャルオイルで香り付けされていて、ヒーリング効果バツグン! (左から)自分を巻き巻く環境、周囲の人との調和をさらに深めたいときにおすすめの「ハーモニー」、体・心・魂の癒しにぴったり「ヒーリング」、愛と情熱を高め、願いがかなうようサポートしてくれる「マニフェスト・ア・ミラクル」。魔法のヒーリングキャンドル各 ¥1,500 (すべて JMA Associates/ライトワークス)



空間や自分を浄化する

生きている上で受けるさまざまなネガティブな“気”は少しずつ蓄積していくもの。それは、自分はもちろん部屋や物も同じ。そんなネガティブな空気や思考などをクリアにしてポジティブにシフトさせることが大事。セージを焚いたり、塩で浄化する方法がオススメ。自分に合った方法でいいもの”と決別を!

3 technique



束になっていないセージは初心者におすすめ。ホワイトセージ ¥1,250。セージを焚く受け皿として使うのがワビの貝殻。アパロニウム ¥1,250。¥2,500。コブラスタンド ¥1,250。Rainbow Angels/レインボーエンジェルズ。疲れた心を浄化、リフレッシュさせたい時に。ヒマラヤ岩塩 ¥1,000 (ともに Vegastone)。ハートのチャクラを開くお手伝い。デルフスプレー ¥4,600。スピリットスプレー ¥3,500 (World/ベガストーン)

カードを引いてメッセージをもらう



タロットカードのように有名なカード占いはじめ、オラクルカードと呼ばれる方向性やアドバイスを的確に示してくれるスピリチュアル要素の強いカードなど、メッセージをくれるカードの種類はさまざま。時には友だちなどの“人”から直接もらう言葉よりも、引いたカードが示すメッセージが心に響くこともあるはず。何かに迷った時には一度試してみる価値あり!



いろんなテーマのカードがあるので、自分の好きな雰囲気や絵柄で選ぶのがおすすめ。手に取ってピンときたら、それがマッチしているカードってこと! ハワイアンカード ¥3,000。大天使オラクルカード ¥3,000 (ともに JMA Associates/クリスタルショップ マナハロ)

4 technique



「ホ・オポノポノ」を唱える

「ホ・オポノポノ」とは、ハワイの伝統的な浄化方法。「ありがとう」「ごめんない」「許してください」「愛しています」という心に響く4つの言葉を自分自身、空間、人に囁くことで、ストレスを感じる人間関係の状況をクリーニングしてくれるというもの。気分が良くなることになったら、心の中で4つの言葉を唱えてみて!

「ホ・オポノポノ」のやり方

基本は自分自身に「ありがとう」「ごめんない」「許しています」と言うこと。この4つの言葉を言うことで、自分自身を4つの言葉で浄化し続けることで、過去の記憶を消去(クリーニング)し、神聖なる知性からのメッセージが降りてくることを可能に! 「ホ・オポノポノ」をはじめたい人にやさしく教える。「はじめてのホ・オポノポノ」イハリアカハラヒーリングイリ・ラファエロヴィッチ 著 ¥1,404 (宝島社)

5 technique