マインドセット編

メンタルと体の関係
メンタル面のダメージが体に及ぼす影響とは？

2022年4月10日更新

みなさま、こんにちは!

ユニ子です!

これまでも「メンタル」が
身体に及ぼす影響について更新してきましたね✨

現代医学においては
メンタルと身体はしばしば別物と
考えられがちですが

メンタル＝精神

が東洋医学では体を作り上げており、
物体である体とは切っても
切り離せない関係であると捉えています💡

ということで今回は
「メンタルと身体の関係」を
解説していきます😊

「今」のメンタル状態から
行うと良いことをご紹介していきます♪

食事も整っているし、
ストレッチや運動も適度にやっているのに
なかなかバストアップに結果が出ない人は
「メンタル」を整えるとどんどん変われます😍

ぜひチェックしてくださいね！

メンタルが身体に及ぼす影響

私は今でこそ
バストアップに成功したり
理想を叶えることができましたが

バストアップをするためは
バストが小さかっただけでなく
【肌荒れ、頭痛、生理不順、腰痛…】
と様々な症状に悩まされていました。

このような
不調が出まくっていた頃の私のメンタルは

☑**常にイライラ**
☑**イライラしすぎて泣く**
　（感情のコントロールができていない）
☑**イライラするのは全て他人のせい**
☑**間違いを認められない**
☑**いつも指摘されることに怯えていた**
☑**目先の「楽」しか頭になかった（自立力０）**
とまぁ散々なものでした😢笑

食事が乱れるのは
「精神が乱れているから」と言えます。

イライラする感情を解消するために
食事をジャンキーなものにしたり、
やたら多い量を食べたりしたくなる

その結果・・・👇

「メンタル」が食事内容を決め、
それにより身体に影響が出る
の順で不調が起きます。

食事だけで不調が起きていた訳ではなく
“精神が病んでいた＝病む食事を好んで選んでいた”
のです。

なので、

- **食事改善が続かない**
- **食事を変えてもなかなか変わらない**
- **バストケア自体が続かない続けられない**

などにより
バストがなかなか変化しなかったり、
体の不調から抜け出せない人は
「メンタル」に問題がある場合が多いのです💡

メンタル状態別！
取り組むと
📝バストケアが上手くいくリスト📝

怒り、イライラを
感じやすい人

「怒り」を多く感じてきた人は特に、
自分の思考と向き合う最大のチャンスです✨

怒りが起きる時は必ず「他人」が関わっています。

「〇〇さんが〜と言うのが気に食わない」
「〇〇さんの言い方が癇に障る」
「〇〇さんの行動が私の思っていたことと違う」
などがイライラの原因ではありませんか？？

繰り返し
「怒り」の感情を感じているということは

自分の身に起きていることなのに
全て周りの他人のせいにして
感情を発散させているだけだから、
なんの解決にもなっておらず、
いつもイライラする…😠

の状態なのです💡

(厳しい言い方ではありますが💦)

他人の事に対して敏感になっているので
・コミュニケーションが苦手
・他人との境界線（皮膚や爪）に疾患がでる
・イライラを無意識に探しているので
目眩や疲れ目といった目の疾患が出る

が不調として現れやすいです。

✍️取り組むと良いこと

・イライラしたことを書き出す、
　なぜそのイライラが起きたか分析する。
→ほぼ他人が出てくるはずです💡

【他人は自分ではないので、
行動や言動をコントロールすることは
できない事を毎日確認する】

・自分の考えが当たり前と思わない
・他人の考えに対して過剰に反応せずに
　「〇〇さんは〜って思っているんだ！へ〜！」と
　受け入れることができるようになる

まずはここから取り組んでみましょう✨

悩みすぎる、
くよくよしやすい人

事あるごとに
「悩む」「くよくよ」を続ける

そして「悩む」行動について
「なんで私はこんなに悩みやすいのだろう・・・」
と更に「悩む」。

正に堂々巡りの状態に・・・😣💦

「悩む」と言う感情がなぜ起きるかというと、

・選択肢を増やす、答えがない事を思案するのが好き
→**潜在意識で楽しんでいる**

・悩んでいると言う状態の時に
他人に優しくされたことがある
誰かに気づいて欲しい気持ちがある
→**かまってちゃんを発動している**

この２種類が隠れていることが多いです。

自覚がなかったとしても潜在意識で
自分が「悩む感情」を選んで感じている、
と言う自覚を持つことが大切です😌

悩む感情は**「消化器系」**への
影響が強いとされています。
・便秘や下痢を繰り返す
・消化不良
・腸カビやリーキーガットなど粘膜や菌のバランスが崩れる

心の中に
「自分にもっと気づいて欲しい感情がある」
と言われています💡

✍️取り組むと良いこと

・幼少期からの
「〇〇して欲しかったこと」を書き出してみる
→今からでも甘えられる人は
　親や兄弟にして欲しかったことをお願いしてみる。

できない場合でも
「〇〇して欲しかったんだね」と自分の感情を認める

・自分の気持ちを相手に気づいて欲しい時は
きちんと言葉に出して伝える練習をする

→腹黒い　裏腹に　断腸の想い
など心に留めていたとなどを表す慣用句には
「腹」がついています。

この言葉が表すように
本心を伝えることはとても大切です😌💡

他人のことが心配になりすぎる
他人に起きたことが
自分のことのように感じてしまう人

他人に辛いことが起きた時に
必要以上に寄り添い過ぎてしまい、
自分まで悲しい気持ちになったり
辛くなってしまう時。

まず、他人を自分の中で
無意識に**「可哀想な人」認定**をしている
場合があります💡

その心理には
「自分は大丈夫」「私はそこまではない」という
“優位に立ちたい心”が隠れていることがあります。

感情というのは
100%他人と共有することは不可能です。

どれくらい辛いか、
どれくらい悲しんでいるかは
人によって違いますし、
その痛みを理解することは不可能です😌

しかし、その人ではない自分が
今まで経験してきた
全く関係のない感情や状況を振り返り

「〇〇の時より辛いだろう」という
寄り添い方をしてあたかも、
自分も辛いというように感じてしまうのです。

「悲しみ」という感情が過剰になると
大腸や肺、呼吸器、気管支への影響が出ます。

これらの臓腑は
フィルターの役割をしています💡

自分に必要なものを見分けられない、
自分と他人の感情を混同すると
フィルター機能へ影響が出てくるのです💡

✍️取り組むと良いこと

・自分と他人の感覚が違うことを知る
→辛い時、自分の身に起きたことなのか？
　人のことなのか？を区別する

・可哀想＝下に見ていないか？ちゃんと立ち止まる
（もし自分に対して誰かがこの「可哀想」という感情を持っていたら「同情するなら金をくれ！」な気持ちになりますよね😌）

恐怖心が強い、怖がりな人
失敗が怖く前に進めない人

恐怖心はある意味「命を守る」感情でもあります。
危険なことを選ばないための守りの感情なのです。

子どもの頃は高いところは平気だったのに
大人になると急に怖くなる
👇
高いところが危険と知ったから

このように
「知識」と「経験」があるからこそ、
恐怖心は芽生えます。

心理的なところでも
「〇〇すると失敗するかも」
「〇〇すると痛い目にあうかも」
という懐疑的な目を持ち続けます。

結果、
新しいことへの不安感が強かったり
恐怖心を抱きやすくなります。

しかし、恐怖心・不安感を感じ続けることは
常に命の危険があると感じ続けることであり
（中医学的に）

その結果、腎を痛め
老化を引き起こす事にも繋がります😵

✍️取り組むと良いこと

・物理的以外で怖いと感じる事に
共通点があるか？分析してみる。
→不安感を感じるのはどんな事？
悩む事で解決できそうか否か？

・失敗して当たり前
失敗しないと思っている＝自己過大評価
だと気づく事が大切💡

どれほど優秀な経営者でも
経営に失敗することもありますし、

有名で強いプロ野球選手でさえ打率は３割。
７割は打席に立ったとしても失敗します。

完璧に失敗しない人間はいないのだから
失敗を恐れず行動していきましょう✨

今日の
細グラマラスワーク(宿題)

自分の繰り返し感じる感情と
慢性的に悩んでいる不調が
リンクしていませんか？？

食事を整える前に、
自分の日頃の精神に注目して
体質改善もバストケアも
スイスイ♪と気軽に取り組んでいきましょう💕

今回も最後までお読みいただき
ありがとうございました💗