マインドセット編

# 感情→臓器→筋肉→顔つき・体つきの関係

2022年4月24日更新

みなさま、こんにちは!

ユニ子です!

私たちが日々感じる感情は
ただその瞬間感じることだけではなく
それはやがて思考になり
**思考は見た目＝顔つき・体つきにも現れます**💡

初めて会う人でも
「この人優しそうで美しいなぁ」
「この人は厳しそう、怖い」
などの感情を抱きますよね！

そして
「やっぱりそうだった！」
という経験もありませんか？？？

**「美人は心も綺麗」**はまさにその通りで
内面が外見に出ているから外見も整っているのです

今回は、感情と内臓の関係から
顔つき・体つきが
どのように関係してくるのかをまとめていきます✍️

# 怒りを感じやすい

☑**イライラしやすい**
☑**怒りっぽい**
☑**いつも人のせいにしている**
☑**自分の思い通りに他人を動かしたい**
☑**大人なのに子供のように怒る**

この感情を強く持っていると
まず最初に影響が出るのが**「肝」**です。

**肝は怒りの臓器**とも言われており
ストレスや苛つきと関連がある臓器です。

怒りの感情を持つと肝に影響が出るため
肝の経絡の筋肉が張りやすくなります。

## 《　肝が弱ると影響が出る箇所　》

・目
・爪
・筋肉

## 🤗顔つきへの影響

☑エラ張り
☑眉間にシワが入る、不満顔
☑眉間に力が入るため目が小さくなる、二重幅が安定しない
☑目に熱がこもるため血走っており、怒っているように見える
☑首の横が張って首が短く太く見える

👉**頑固で不満顔、少し近づき難い印象になる**

## 🚶‍♀️体つきへの影響

☑筋肉が張りやすい

☑固太りしやすい

☑固く太い体、どっしり感

**👉華奢で柔らかいとは正反対の体つきになる**

**全身のコリが強いため、いつも疲れを感じる**

**バストが育ちにくい筋肉に💦**

## 《改善方法》

・全ては自己責任で行動する

・他人を自分の思い通りにコントロールしない

・自分が全て正しいと思い込まない

・他人の助言は素直に実行する

・口だけでなく行動する

**これらに取り組んでみましょう✨**

# 落ち着きがなく、
# いつも自分が第一

☑話し方や行動に落ち着きがない
☑話していることが支離滅裂
☑自分ばかり話す
☑コミュニケーションが苦手
☑急に人から嫌われることがいつも起こる
☑気遣いのつもりがなぜか怒らせる落ち着きがなく、

全ての中心が自分になっている時、
関係してくる臓器は「心」です。
**落ち着きのなさは心への負担**、
心の不調は落ち着きのなさに反映されます💡

## 《　心が弱ると影響が出る箇所　》

・顔色
・汗が出る
・血流
心に関係する経絡は、
**肩甲骨や体の背面を通っているため、**
**後ろ姿がとても大きく見える。**
**その結果バストも小さく見えやすい**。

## 🤗顔つきへの影響

・眉の位置に左右差が出る
・おでこのシワが深くなる
・目尻にもシワが入る
・老け顔に見られる
・顔色が赤黒く清潔感がなくなる
👉**老けている印象になりやすい**

## 🚶‍♂️体つきへの影響

☑皮膚や内臓が下垂

☑背面のコリをほぐそうと背面を緩める
　＝猫背の姿勢に

☑体を支えることが苦手、
　若い方でも　手を後ろに組んで歩く

👉落ち着きのなさは

子供っぽさの象徴でもありますが、
**現在の自分にそぐわないエネルギーは**
**老けさせるとも言われています。**

いつまでも若々しい人は若作りではなく、
自分自身の美しさを磨いているからこそ。
そこを履き違えたままだと逆に老けやすくなります。

**《改善方法》**

・大人になる
・自分のことは自分でやる
・誰かがやってくれるまで待つ姿勢をやめる
・いつまでも「可愛い♡」にとらわれない
・相手を立てることを覚える

**これらに取り組んでみましょう✨**

# ネガティヴに
# 物事を捉えすぎる

☑わざわざ不安になるようなことを妄想する

☑事実を事実として捉えるのが苦手で、
自分であれこれ空想をくっつけて実際の
出来事のように悩む

☑自分が1番辛い、かわいそうだと思いたい

👉暗くて陰気、話しかけたくない印象

関係する臓器は**胃腸（脾）。**
エネルギーを生産する消化器が弱るので
陰気が加速しやすくなります。
食べたものを消化吸収できないので、
何を食べても体質改善し辛いのも特徴です。

**《　脾が弱ると影響が出る箇所　》**

・皮膚下のお肉
・唇
体の前面に胃腸の経絡が通っているため、
頬がアンパンマンのように膨れたり
フェイスラインがたるみやすい。

**🤗顔つきへの影響**

・ガッチリお相撲さん顔
・鼻が低く見える
・目も小さく見える
・目の下がたるみやすい
**👉体は痩せているのに太っている印象になりがち**

## 🚶‍♀️体つきへの影響

体も前側（体の中心より）に胃腸の経絡があるので

・前ももが張る

・下腹が出る

・胃のあたりが膨張するので
**バストがが小さくずん胴に見える**

・実際の体重より重く見える

👉悲観的、ネガティブ思考は

エネルギーを消耗して陰気を振りまく可能性大⚠️

**エネルギーが不足しているので体は痩せる（やつれる）のですが、胃腸のトラブルがあるのでお顔やお腹はパンパンになりがち。**

## 《改善方法》

・エネルギッシュに生きる

・不足していることを自覚する

・自分自身の体は自分で改善できると信じる

・感情の溜め込みをやめる

・書き出した感情は論理的に分析する

**これらに取り組んでみましょう✨**

# 悲壮感が強い、
# 悲しみに人一倍敏感

☑**悲しみの感情が強い**
☑**悲壮感に浸る時間が長い**
☑**過去のことでも引きずりがち**
☑**他人の視線が気になる**

👉他人の視線や他人の意見が気になると言いつつ
無意識に自分自身が他人を
ジャッジしている可能性が大きいです。

関係する臓器は**肺**。肺は皮膚とも繋がりが強い臓器。
そのため**皮膚トラブル**が見た目として
出やすい不調になります。

## 《　肺が弱ると影響が出る箇所　》

・皮膚
・皮膚の乾燥、炎症
・鼻
・毛穴
体内と外界を隔てる役割のところに影響が出やすい。
人間関係で悩む人も多い。

## 🤗顔つきへの影響

・悲壮感漂う幸薄顔
・毛穴が開きっぱなし
・覇気がなく虚ろ
・貧相な体つき
・小鼻が膨れるので鼻が大きく見える
👉貧相で疲れていそうな印象を持ちやすい

## 🚶‍♀️体つきへの影響

・体にも潤いが感じられないため女性らしさが薄まる
・脇腹が張るのでくびれが目立たない、太って見える
・その結果アンダーバストも広がり、
バストが小さく見えやすくなる
・首の後ろ側から肩にかけてが詰まるので、
いかり肩で大柄に見えやすい

**👉肺の場合は他人からの影響で**

**悲観的になりやすいのがポイントです💡**

## 《改善方法》

・自分の人生は自分で切り開く意識を持つ
・誰かに幸せにしてもらおうと思わない
・自分で自分のことを幸せにできる
・他人のことをジャッジしない

**これらに取り組んでみましょう✨**

# 不安感や恐怖を感じやすい

**☑起こりもしていないことを想像して不安になる**
**☑何度確認しても不安になる、同じ行動をくりかえす**
**☑新しいものへの挑戦は億劫だ**
**☑変わりたくない、変化が怖い**

👉自分自身で不安を作りやすいが、深層心理では
「大変なことが起こるとワクワクする」と
思っている、または

失敗したくない気持ちが人一倍強い。
１度失敗しただけで投げ出してしまう傾向がある。

影響が出る臓は**腎**。
水分代謝や生殖機能にまつわる臓で
生命力が現れる場所といわれています。

**《　腎が弱ると影響が出る箇所　》**

・髪の毛
・骨
・歯
歳をとると老化が出やすいところに影響が出る。

**🤗顔つきへの影響**

・老け顔
・目の下のクマ
・白髪、抜け毛
・骨のもろさや変形（顔の歪み）
・歯並びの悪さ
👉生命力があまり感じられない。いつも疲れて見える。

## 🚶‍♀️体つきへの影響

・猫背
・体の背面が凝る
・バストが下がりたるみやすくなる
・脚の背面が張りやすいため下半身が大きく見えやすい
・お尻周りもズドーーんと大きく見える

👉**下半身が特に大きく見えやすくなるのが特徴です。**

## 《改善方法》

・不安なことが起こると
　ワクワクした経験がないか掘り下げる
・失敗することを恐れない
・１度失敗するのは過程。成功するまで続ける
・努力すると決める

**これらに取り組んでみましょう✨**

# 今日の
# 細グラマラスワーク(宿題)

いかがでしたか？
いつもとは少し違う視点での
思考と体を見てみました✨

自分の見た目や思考と見比べて
思い当たることがないか、

また取り組むとよいメンタル面のワークに
取り組んでみてくださいね♪

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💗