



まずは形から

いいイメージが心を明るくする

高いところに立つと、そこから落ちてもないのにふらふらとめまいにおそわれます。不安や恐怖を感じるにより、実際に不調になってしまう。悪いイメージを思い描くことの影響は、計り知れないほど大きなものです。

アランは反対に、「健康にふさわしい動作」をしてみようと言います。礼儀正しく親切な振るまいは健康だからこそ表れ出るものだと考えられていますが、そのしぐさによって落ち着きを取り戻し、体調が安定することもあるのです。健康をイメージし、そのように振るまってみてはいかがでしょうか。

病気をではなく、健康を、自己の身のうえに考えて想起するがよからう。

(7. 恐れは病気だ)