

## NO.73 心のトリートメント① うるおいと輝きをなくさない覚え

表紙デザイン



サイズ

A5版(ミニブック)

ページ数

44p

発行年月日

2026.1.15

定価(税込み)

1,000 円

### ~ Message ~

現代では、趣味を充実し、活動的なライフスタイルで健康増進を意識する人が多くいます。年代を問わず、美容やファッショングを楽しみ、若々しい自分を保とうとしますけれども、老若男女それぞれに悩みを抱え、快く人生を歩むことが困難になることがあります。

日常的に肌や髪のお手入れを欠かさず、念入りに整える人は多いでしょう。本著、ミニブック『心のトリートメント① うるおいと輝きをなくさない覚え』は、心のトリートメントで、内側から健康を維持するセルフケアのご提案です。

日常的に心のお手入れもいそしんで、心身で健康を高めます。

著者 あちわ りこ

発行者 一般社団法人

ユニバーサル・インテリジェンス

## 心のトリートメント① うるおいと輝きをなくさない覚え

### Contents

#### はじめに

#### ◆『ア』行のお手入れ

- あいさつ
- いつくしむ心
- あくび
- アレンジする器量
- イマジネーション
- 祈り
- アファメーション
- 一貫性
- うれし泣き
- 恩返し
- オリジナル

#### ◆『カ』行のお手入れ

- 語り合う
- かわいげ
- 感謝の念
- 感激する
- 季節を愛でる
- 気高さ
- 逆転の発想
- 機転をきかす
- 気づく
- 切りかえのよさ
- 器量
- 決心する
- 心地よさ
- 心根のやさしさ
- 価値

#### ◆『サ』行のお手入れ

- さわやかな人
- 自尊心
- 自分を守る
- 食欲
- 執着しない
- シンプルに生きる
- セレンディピティ
- 誠実さ
- センス

- ひらめき
- ひとり時間
- 品性
- 朗らかな人
- 表現者

#### ◆『マ』行のお手入れ

- 待ちわびる心
- 守る
- 認める
- 無理をしない
- もがく
- メロウ
- 瞑想
- 道を正す
- 満足

#### ◆『ヤ』行のお手入れ

- やみつき
- 夢をみる
- ユーモアのある生き方
- 余地を残す

#### ◆『ラ』行のお手入れ

- 礼儀
- 楽に生きる
- 労を惜しまず
- ループ
- 良識
- リラックス

#### ◆『ワ』行のお手入れ

- わたしのテーマ
- 和の心

#### ◆『タ』行のお手入れ

- たくましさ
- 小さな明かりになる
- 調子
- ちょうどいい
- ていねい
- 適応力
- どっちでもいい
- 爪切り
- チャレンジ精神

#### ◆『ナ』行のお手入れ

- 懐かしむ
- なりきる
- なるようになる
- 憎めない
- 眠る
- 粘り強さ

#### ◆『ハ』行のお手入れ

- バランス感覚
- 配慮