

column

# 理想的なライフスタイルを叶えているあなたの朝ごはんは？ 脳を活用した健幸アップの秘訣

コラムをご覧頂いている皆さま、11月に入り沖縄も涼しくなるとともに今年も残すところ60日を切りましたね。年末年始の予定や来年の計画を立て始める頃かと思えます。この時季だからこそ、今年一年のご自身の身体や心の健康状態を振り返って頂きたいです。

そこで今回は皆さまが最高の年越しと新年を迎えるための「健幸アップの秘訣」をまずは結論からお伝えした上で、お話ししていきたいと思えます。

## 健幸アップの秘訣の結論 【心から願う最高の未来を描く】

心地よくダイエットを成功させたり、健康診断結果が改善したりする上で、「心から願う最高の未来を描く」こと、これが健康アップの秘訣です。想像してみてください。あなたが心から願う、最高の未来のライフスタイルはどんなものですか？

例えば「理想的な朝ごはんは何ですか？」という質問に、日本人の多くは「ごはんとお味噌汁」と答える方が多いと思います。では、あなたが心から叶えたい最高の未来で朝食にお味噌汁をいただくとき、目の前にはどんな光景が広がっていますか？どんな器に入れ、どんな香りがし、どのような朝の音

が聞こえているか。部屋の中、それとも朝の空気が感じながらテラスで食べているか。誰と食べていますか？そして、それを実現しているあなたはどんな感情に満たされていますか？

最高の未来を描くとき、ぜひ感じたい感情もセツトで書いてみてください。心から願う最高の未来を想像し具体的に描くことができれば、あとは脳の網様体賦活系が働き、現実にしていく創造をしてくれ、健幸アップに導くスイッチを入ってくれます。

## かかげた目標が思うように達成しない原因

今年こそはダイエット成功するぞ！健康診断の数値を改善するぞ！と目標を掲げた方、今年の結果はいかがでしたか？健康になりたい気持ちはある、ダイエット成功させたい気持ちもある、健康や栄養のことを学ぶ意欲もある、それなのに私の健康は変わらない。なかなか改善できない原因として大きいのが、実は健康になりたい！肥満改善したい！という目標が心から願う理想のライフスタイル（叶えたい最高の未来）と結びついていないということにあります。

心から願うライフスタイルというのもポイントです。良い子ちゃんであるのを捨て、見栄やプライド、

頑張らなきやも捨て、色眼鏡も外し、本当に心の奥底にいる私は…。本当はどう生きていきたいのか。生活は、仕事は、家族は。どんなパートナーシップを築きたいのか。どんなことが好きなのか嫌いなのか。本当はどう生きて、どういう人生の最後を迎えたいのか。

「私が本当に心から願う未来はなあに？」

「本当は…」の先にある、あなたの心から叶えたいと願うLIFE人生を、何よりも大切にしてあげてください。始めのうちは「私の中の本当は…」が言葉にならないこともたくさんあります。それでも常にその言葉に耳を傾けてみてください。ダイエットや健康診断が心から願う人生に結びついてない状態のとき、点と点でバラバラに存在している間は、なかなか健康改善が上手くいきません。心（感情）と脳（思考）を一致させてみてください。

## 未来を描いたら現在地把握

では2023年のご自身の健康を振り返ってみましょう。振り返るとき、自分自身を否定したり「この食行動が悪かった」と指摘して落ち込んだりする必要はありません。例えば「私は太っている。デブだ：」と思うのではなく「私の今の体重は〇kgで、

