

食と内面的イメージのお話

健康にとって食も大切ですが、それ以上にその人の波動（エネルギー）がとても大切なのです。波動は目に見えませんが、感情でわかります。

感情は「内面的イメージ」で決まります。

いくら健康的な食事をしていても、病気の内面的イメージを持っていたら、病気になってしまいます。

また、前述した「ねばならない」、例えば、病気にならないためにこの食事をしなければならぬといった内面的イメージを持っていたとしても病気を引き起こします。

要は、内面的イメージで脳に指令が走り、本当に身体の数値を変え、血液も汚してしまうのです。

なので、多重人格者がAという人格の時は健康優良児でも違うBという人格の時は糖尿病、という例もでてくるのです。逆に内面的イメージが健康なら、タバコを吸っていても多少バランスを崩した食事をしていても健康で長生きします。

そんな例もたまに聞くでしょう。

しかし、基本的に内面的イメージが健康なら、食もライフスタイルも健康的になるものです。

放射能に大きく被ばくした人が、内面的イメージが健康で健康的に長生きした例もあります。

何が言いたいかというと、一般的に食事や運動の方が健康にとって大切だと言われていますが、内面的イメージはそれ以上に大切だということです。もちろん内面的イメージさえ良くすれば、他はムチャクチャでもよいというわけではありません。

健康的な内面的イメージに調和した知恵が、前述した歯の割合の知恵であり、陰陽の知恵なのです。

健康的な波動ならこの知恵に近いライフスタイルになるものですが、そこは、人は多様な嗜好があり、お酒やタバコや甘いものなどが大好きな場合もあります。そんな人でも、健康の内面的イメージを持ち、自分の身体に聞きながら、お酒やタバコやお菓子を楽しみ、健康に長生きすることも出来ます。

自分の健康的な内面的イメージを探る方法としては、理想の「健康的な私」をイメージして、その時の生活習慣を見てみるのです。理想の健康的な私は、どのような物を食べ、どのような生活をしていて、どのような考え方をしているのかなどを見るのです。

「見る」がわかりにくい人は、自問したらいいです。

理想の健康的な私になり、自問するのです。

「どのような物を食べてるの？」「どのような生活をしているの？」「どのような考え方をしているの？」等々。

必ず自分なりの答えが出てくるはずですよ。

これを今から実行していくのです。

このライフスタイルの波動で今から生きるのです。

本当は、「今ここ」で健康な人の波動にすると、「生活」「感情、思考」「食」も全てついてきます。その健康の波動の人生ライン上に全てがあるからですね。

※やはり健康の基本の土台も、1分10日ゲームにあります。

※病気の内面的イメージの例…「もしガンになったらどうしよう」的な、心配の内面的イメージ。「健康のためには絶対お肉は食べてはいけない」的な、こうでなければならぬ、の心を縛る内面的イメージ。

※健康の内面的イメージの例…自分の最高（理想）の健康体の内面的イメージ。その時の感情はポジティブなはずですよ。

※食物は、陽性になるほど体を温めますが、何事も極端は良くありません。極陽性のものは食べすぎないように。陰性食品はその逆で陰性になるほど身体を冷やしてしまうので、同じく極陰性のものは食べすぎないように。

基本はその土地（広くは日本）で本来取れる物を中心に食べるとバランスは良いです。

※もし病気になってしまっても心配はありません。

病気になると、普通の人には病人の内面的イメージを作ってしまうのです。

「あ〜、俺は病気だ、しんどいなあ〜」とかね。

しかしこんな時ほど内面的イメージをコントロールするのです。

健康な人の内面的イメージに変えちゃうのです。

しかし、そう簡単には変えられません。

ただ、簡単な方法があります。

それは、感謝をキーに使うのです。

例えば「あ〜病気さん、感謝しますよ。俺の食事やライフスタイルや考え方のバランスを欠いているところを教えてくれたんだね。本当にありがとうね」とかね。

感謝の波動（感情）は、もはや病人とは違う波動なので回復が早まります。健康な人の内面的イメージになりますので、脳がコントロールされ現実的に免疫力が上がってくるからです。

病気のこと以外にも、この機会に様々な感謝に気づいたらよいですよ。

病人は病気に焦点を当てる内面的イメージを作りますが、健康な人は病気意外なことに焦点を当てています。

病気への感謝から始まり、現在、過去、未来の感謝を探し気づいてみましょう。

感謝の気づきは無限ですから、楽しんで探してみましょう。

例…のどの痛みの感謝から始まり、奥さん、子供への感謝、自分の身体への感謝、空気、水、地球への感謝、過去に出会った人への感謝、未来の私が望むことへの感謝…等々。