



＼不調が出たら、まずコレ／

**身体が喜ぶ世界一  
簡単なセルフケア**

身体の声の翻訳&トリセツ集を  
呼んで、「そっか！」と  
思われた方も多いと思います。

今回は、その気づきを身体が  
受け取りやすくするための  
ここだけは押さえておいて！  
というセルフケアをご紹介しますね。

とってもカンタンだけど  
身体はめっちゃ喜ぶ♡

そんなケアになってます。

基本の基本の基本の基本

そんな方法を  
シェアさせていただきます。

このケアのコツは  
「絶対に妥協しないこと」

これくらいで、、、と思わずに  
自分のお気に入りを探して  
探してくださいね♪

## 腰痛など下半身に不調がある時

まず、下着を買い替えてください。

この時、ただ買い替えるのではなくて、自分が「カワイイ！！！」と思うモノを買うこと。

着心地なども大切ですが、「カワイイ！！！」をぜひぜひ最優先させてみてください。

足に不調がある時は、靴の買い替えを。この時も「履きやすさ」ではなくて、カワイさを、重視してみましょ。

きっと身体は変わってきます♪



## 肩こりなど胸や手のあたりに 不調がある時

こちらも、下着の買い替えです。ブラジャーのほうですね。

意外と、「まだ使えるから」って、何年も同じモノをつけていたり。

「安かったから」「セールだったから」で買う人が多いんです。

カワイイと感じるもの、買いましょう。

また、腕や指に不調がある場合も、まずはブレスレットや指輪など、カワイイものを探してみてください。

あまりつけたことが

なくても、着けてみると

意外と、、、♡ってこと、

多いんです！



## 首回り、目、耳、頭の不調

ネックレスにイヤリング・ピアス、メガネなど。

メイクなども、良いですね。

こちらも、カワイイ！と思ったものでぜひ着飾ってみて欲しいです。

頭に関しては、ヘアケアを見直すのもおすすめです。



どれも「身体を可愛く着飾る  
こと」でしたね^^

妥協せずに探しましょう！

昔、気に入って買ったものでも  
「今はどうか？」という視点で  
もう一度チェックしてみて  
ください♪

身体は「今」という概念しか  
ないので^^