

フォーライフ通信 38.



磨いて光らない人なんていない

今 今 今
 なお多くの人々に愛され続ける女優マリリン・モンローですが、彼女が自分の外見に強い劣等感を持ち、それを克服するために必死で努力を重ねていたことはあまり知られていません。当時ジョギングをする人は少なかったのですが、ボディラインを保つために毎朝欠かさずジョギングをしたり、「人体解剖」に関する本を読み、どのようなポーズをとればラインが美しく見えるのかを日夜研究していました。また、エージェントを務めていた人物が、彼女の鼻と口の距離を指摘し「笑うときは必ず上唇を下に伸ばす感じにすること」と提案すると、彼女は鏡の前で笑顔の練習を繰り返し、トレードマークとなった微笑を生み出しました。
 魅力的に見える人は、陰で自分を磨く努力を怠らないものです。

ハンタンのレシピ

<肉・春雨のチキチン風>

- 肉 → 牛、豚、鶏、お好きに
- ネギ、お玉ネギ
- ある野菜
- 春雨 → したきでもOK!

① 肉を、(しょう油大①) につけ下味、(さし油大③) すりおろしにんにくお好み、(ごま油大①) ② フライパンに①②③④を入れ春雨、野菜・肉を入れ火を通す。

② ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

偉人たちの名言

みずからを向上しようと試みる必要がある。この意識は生きていながら持続すべきである。
 [クリスティーナ] スウェーデンの女王 | 1626-1689

自分がみにくいアヒルだと思っていたころは、こんなたくさんの幸せがあるなんて、思ってもみなかった。
 [アンデルセン] デンマークの童話作家 | 1805-1875

雑草とは何か？
 その美点がまだ発見されていない植物である。
 [ラルフ・ワルド・エマソン] 米国の思想家 | 1803-1882

ハンタンの作り方 (ひねり)

① 肉に②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

② 骨盤底筋を引き上げて

③ 肉を、(しょう油大①) につけ下味、(さし油大③) すりおろしにんにくお好み、(ごま油大①) ② フライパンに①②③④を入れ春雨、野菜・肉を入れ火を通す。

④ ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

気力アップ

甘いものなど、陰性の食物ばかりを多く食べると、気分が落ち込んだり、不安になったりする。なるべく陽性食を摂って、プラスを多く取り、野菜や根菜などがよい。そして体を動かすことにより、体を陽性にもっていく。(因中愛子より)

エピソード 38. S様

小柄で愛いキキのS様。美入で笑顔も素敵です。いつもいい母親だからと、娘さんにもS様をとても大切に育てています。いろいろなご縁から学ばせていただいています。



プラスα

まずは、身体にいいことです。朝、豆乳とコーヒーを混ぜて(1杯)飲み始めました。

フォーライフ通信 38

読者が遅くお読みしました。ありがとうございます。元気をいただきました。本当にいろいろな方にサポートいただいています。このいただいたエネルギーを、いろいろな人達にもお返ししたいと思っています。

思名店：青木

