

心の筋肉を

フォローライフ通信

強くする4つの方法

運動すればするほど筋肉が強くなるのと同じく、心も身体を通して鍛えることができます。

- ① 甘い飲み物... 血糖値は意志力の源
- ② やさしく自分をさする... 自分にも優しく♡
- ③ 右手にキック力を入れる... 左脳に刺激
やる気が出る
- ④ 意識を呼吸に向け運動
... 軽い運動力はストレスに強くなり
脳を鍛える

イスに座って
ひざを伸ばすを10回
2分したら
デトサビクスでも
続けられそうです
今までの体操に
加えていきます!

筋肉にはタンパク質

甘辛豆腐ステーキ

- ・ 木綿豆腐 (水切り) に、薄力粉おし
 - ・ 油をひいて火をく
 - ・ しょうゆ 大2
 - ・ みりん 大2
 - ・ 豆板反じゅん 小1
- ご味付け ???



エピソード

「フォローライフ通信」をご利用されていた方の「紹介」のケースもありました。
ご利用者様のご近所さん
興業同志が、お知らせを
フォローライフのデジを勧め
下さいました。カフェイン禁
コーヒーが飲みたいと訴えが
多く、ハンカフェインコー
ヒーを提供すると大変喜
ばれました。ご本人・ご
ご家族に喜んでいただけ
たいです。



ハツビロコウ
三匹多なことでは動かない!

コロンブスは1492年に、スペインからインドへの航路を探し求めて西へと航海に出ました。しかしその道は険しく、激しい嵐に巻き込まれ、飢えと物資不足にあえぎ、乗組員は反乱を起こす一手前だったといわれています。しかしコロンブスは決してあきらめませんでした。彼の航海日誌には、来る日も来る日も同じ一文が記されていました。「今日も、航海を続けた。」

やがてこのコロンブスの忍耐力が大きな実を結び、未知の大陸「アメリカ」を発見することができたのです。

逆境をじっと耐える力が、予想もしなかった大きな収穫をもたらします。

偉人たちの名言

人生で最も輝かしい時は、いわゆる栄光の時ではなく、むしろ落胆や絶望の中で人生への挑戦と未来への完遂の展望がわき上がるのを感じたときだ。

【フローベール】 フランスの小説家 | 1821-1880

すぐれた人間の大きな特徴は、不幸で、苦しい状況にじっと耐え忍ぶこと。

【ベートーヴェン】 ドイツの作曲家 | 1770-1827

すべてのものごとには終わりがある。したがって、忍耐は成功を勝ち得る一つの手段である。

【ゴリキー】 ロシアの小説家 | 1868-1936

お読みいただき

ありがとうございます♡

フォローライフ通信 7 までました。半年でいろんな事がありました。世の中がこんな事にはなかななくて...

「今は、じっと耐えよう」

すべてのものごとには 忍耐が必須
本社の代表も

永遠に続くわけではありませんが

メッセージをいただき

この状況を乗り越えてほしいと
希望いたします。青木