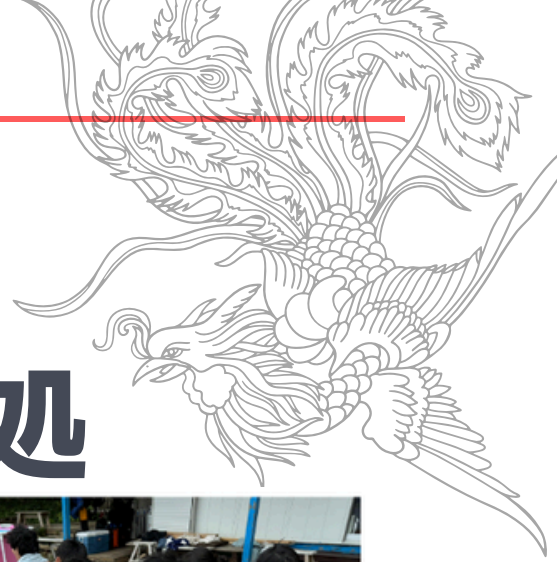


2024年12月 Vol.111

～ワクワクwellness～

心身魂のお掃除処



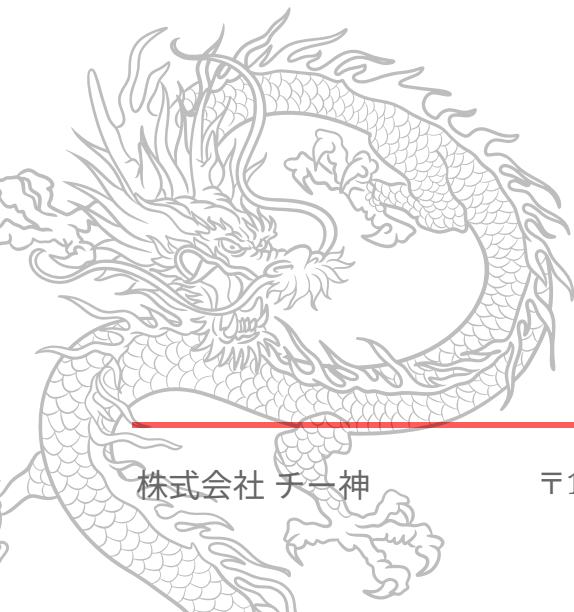
11月19日
**アイスバス
アドバンス**
in 油壺



***過去日本で開催した中級ワークショップの中で一番長い呼吸セッション、一番寒い環境で長い時間入りました**

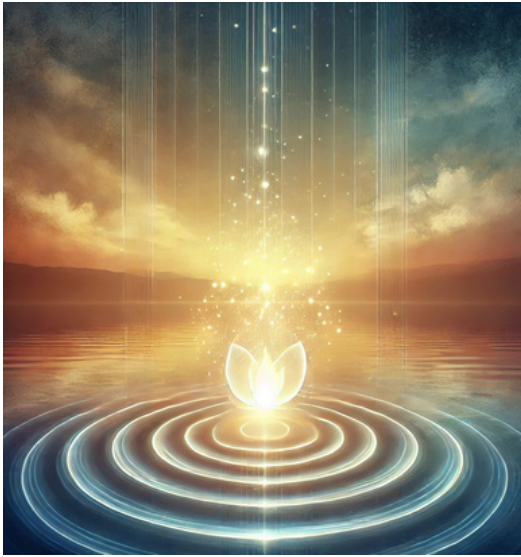
お知らせ

- 12/6 仙台 コトタマワーク体験会
- 12/7～8 大阪スクーリング
- 12/27・28 当院 護摩祈祷
- 12/30～1/3 年末年始の為お休み



【言葉になる前—心の在り方を整える】

コトタマ学が語る言葉の力は、
実は「言葉そのもの」ではなく、それが生まれる前の思考や心の状態に起因しています。



言葉は、私たちの内面から湧き上がるエネルギーが形となったものであり、その背後にある心の波動が現実には大きな影響を与えるのです。

たとえば、感謝の思いが満ちたときに
「ありがとう」と言葉にするのは自然なことです、
大切なのは心はその感謝で満たされているかどうか。
もし心に感謝がないまま「ありがとう」と言っても、
それは力を持たず、相手にも響きません。

一方で、心の中にある純粋な思いや祈りが言葉となると、
その言葉は力を持ち、現実には良い影響を及ぼします。
また、何気なく心の中で繰り返す思考も見逃せません。
「どうせ無理」といったネガティブな思考が心を支配すると、
それが現実を形作り、自分を縛る枠組みを作ってしまう。
だからこそ、言葉にする前の「思考」を意識的に整え、
心をポジティブな状態に保つことが大切です。

コトタマ幸座 公式ライン



この12月、深呼吸をして心を静かにし、
自分の内側に意識を向けてみましょう。
心が澄んだ状態であれば、そこから生まれる言葉もまた温かく、
力強いものとなります。

コトタマ学は、**心を整え、愛と感謝に満ちた内面を育む**ことで、
現実を変える鍵を教えてください。



家呑みトモごはん

【冬野菜の豆乳チャウダー】

- ①鍋に好みのオイルを熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒めます。にんじん・じゃがいも・かぼちゃを加え
- ②小麦粉を振り入れ、全体に混ぜたら水を加え、中火でコトコト
- ③野菜が柔らかくなったら豆乳を加え、さらにブロッコリーとあさり缶を汁ごとを加え、ひと煮立ちしたら塩・こしょうで味を整えて完成

豆乳は沸騰させすぎると分離するので、加えた後は弱火で加熱