

通勤電車をより快適に過ごすため
の**サラリーマン**の**習慣**。

ちょっと意識するだけであなたの
通勤が変わります！

《第 10 章》

呼吸法で理想のライフスタイルを

落合理

■ 推奨環境 ■

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader を無料でダウンロードしてください。

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

■ 著作権について ■

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。

下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は落合理に属します。著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。 著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。このレポートのご利用は自己責任でお願いします。このレポートの利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

この度は本レポートをダウンロードありがとうございます。

このレポートをご覧になっている方は、日々の重労働である通勤をなんとかしたいと思っている方々かと思えます。

日本の悪習慣の一つのである通勤は中々変わりません。

特に我々サラリーマンにはとっては日々の事であり、自分の健康と寿命を削っています。

自分の身は自分で守るしかありません。倒れてしまってからでは遅いので、日々の習慣から見直していきましょう。

今回はこのシリーズの最終回です。

呼吸法であなたは何を目指しますか？自分の理想のライフスタイルを目指すために呼吸法をさらに活用していきましょう！

理想のライフスタイルを実現するために

これまで様々な呼吸法のご紹介をしてきました。

最終回の今回は、呼吸法そのものではなく、呼吸法を行う事によって、どうやって理想のライフスタイルを実現していくか？についてお話ししたいと思います。

何度かご紹介していますが、私が呼吸法を始めたきっかけは通勤電車です。

片道 2 時間半の長距離通勤だった私は、時間を有効活用するため、さらに長距離通勤のストレスを軽減するために呼吸法を行っていました。

その呼吸法を継続して実践することによって、時間の有効活用やストレス軽減だけではなく、自分自身の管理や生活・仕事に対する見直しや改善を意識することが出来る様になりました。

そこからさらに積極的に自分が理想とする生き方、ライフスタイルを考えて、そこに少しでも近づけていけるように意識するようになりました。

呼吸法のすばらしさのまとめ

ここで丹田呼吸法がどういった効果を生むのかについて、これまでご紹介してきた事も含めて羅列ご紹介したいと思います。

- ・ 気持ちの切り替えと動じない胆力
- ・ 姿勢を正しく保つ
- ・ ダイエット
- ・ ストレス軽減
- ・ 老化防止
- ・ 内臓強化
- ・ 武道における相手との間合いと駆け引き
- ・ 等々

まだまだ、効果はあるかと思いますが、改めてこれを見直すと、「呼吸法だけでこんなに効果があるの?!」とビックリではないでしょうか？

どれも、人々が日々悩んでいるものばかりです。また、高額な投資をして解決する場合も多いですね。

しかしながら、正しい丹田呼吸法を身につけるだけで、**これらの効果を無料で実感できる**のは非常にお得ではないでしょうか？

理想のライフスタイルを目指しましょう

改めて、あなたがご自分の理想のライフスタイルを目指すためには呼吸法が非常に重要になります。

あなたの理想のライフスタイルは、きっと今の自分がいる位置よりもずっと高いものでしょう。

その高みに上るためには、いくつもの苦難や試練と努力が待ち構えているはずですが、それらを乗り越える事で理想のライフスタイルを実現できるのですが、そのためにはあなた自身が強靱な体力と精神力を備えている必要があります。

この最も典型的で、かつ意外だと思われるかもしれない例が「出産」です。子供を産むすべての女性は呼吸法により出産を乗り越えます。呼吸法により産道を広げ、赤ちゃんが産まれてきやすい状態を作りだすのです。

出産は、人生の尺度においては短い時間ですが、女性にとって人生における最大の苦難であり、かつ最高の人生における成果になります。この達成に呼吸法は大変重要な役割を担っているのです。

そう考えると、呼吸法の重要性が一段と増して実感できると思います。

同じように、時間の尺度を長くにとって、すべての人にとって呼吸法は人生の最大の成果を成し遂げるために重要な役割を担っているのです。

一方で、私の理想のライフスタイルは？と聞かれますと、私が理想とするライフスタイルは、「世界の人々が国境を超えて協働できる環境を構築する」ために、「日本人の国際調整能力をあげて世界のリーダーたる人々を育てる」ための活動を行うというものです。

モリモリの、ライフスタイルとは若干意味合いが合わないかもしれませんが、そうしたなりたい自分に向けて日々仕事も生活もしていて、そこに呼吸法がしっかりと根付くようにしているのです。

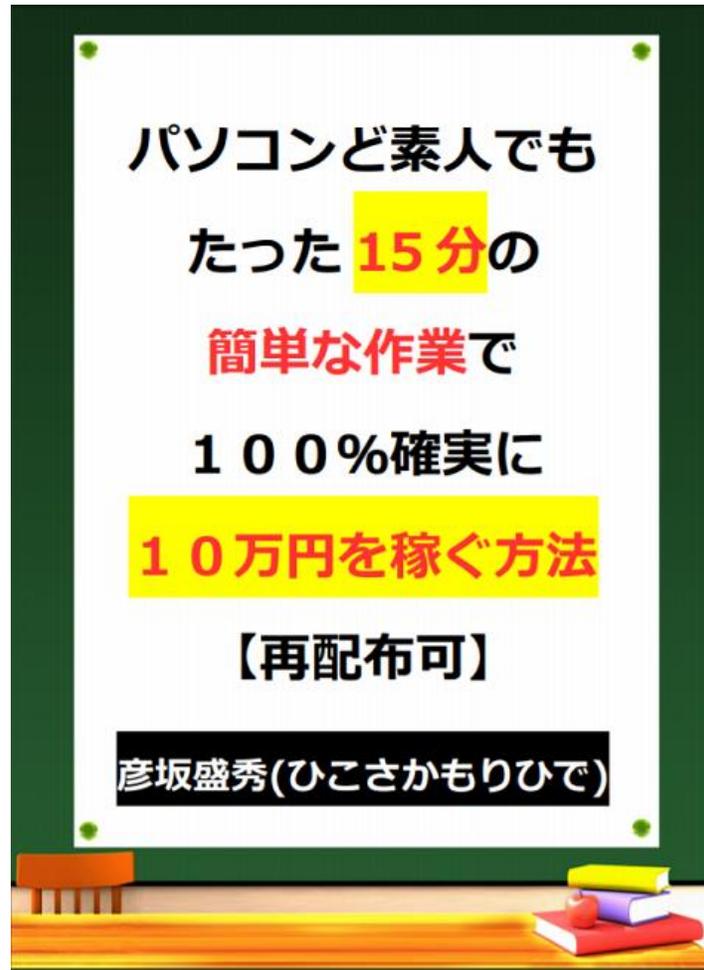
まだまだ、私もこの目標とする理想のライフスタイルに向けてひた走っている状況ですが、呼吸法があることで色々な場面で救われている気がします。

呼吸法は、あなたのライフスタイルを良くすることはあっても、悪くすることはありません。

是非とも、あなたもご自身の理想のライフスタイルに進むために呼吸法を実践してってください。

特典

ここで裏プレゼントです！



これで、ネットで稼げる感覚を体感して下さい。
再配布可なので、あなたの特典としてもお使い出来ます。

プレゼント請求ページはこちらから

※普段お使いのPCアドレスで登録して下さい。

最後までお読み頂きありがとうございます！

これからも宜しくお願いします。

■ 作者：落合理

■ メールアドレス：mail@samyuint.com

■ メルマガ名：通勤電車をより快適に過ごすためのサラリーマンの習慣

■ メルマガ URL：

<https://1legend.com/stepmail/kd.php?no=JqOanrku>

過去のレポート集

■ 通勤電車をより快適に過ごすためのサラリーマンの習慣。ちょっと意識するだけであなたの通勤が変わります！

■ 通勤電車をより快適に過ごすためのサラリーマンの習慣。ちょっと意識するだけであなたの通勤が変わります！《第1章》あなたを変える【呼吸法】を実践してみましょう。

■ 通勤電車をより快適に過ごすためのサラリーマンの習慣。ちょっと意識するだけであなたの通勤が変わります！《第2章》【呼吸法】を楽しみましょう！

■ 通勤電車をより快適に過ごすためのサラリーマンの習慣。ちょっと意識するだけであなたの通勤が変わります！《第3章》【呼吸法】は姿勢が大事！

■ 通勤電車をより快適に過ごすためのサラリーマンの習慣。ちょっと意識するだけであなたの通勤が変わります！《第4章》【呼吸法】は★お尻★が大事！

■ 通勤電車をより快適に過ごすためのサラリーマンの習慣。ちょっと意識するだけであなたの通勤が変わります！《第5章》なんのため

の【呼吸法】？

■ 通勤電車をより快適に過ごすためのサラリーマンの習慣。ちょっと意識するだけであなたの通勤が変わります！《第 6 章》食事と呼吸法

■ 通勤電車をより快適に過ごすためのサラリーマンの習慣。ちょっと意識するだけであなたの通勤が変わります！《第 7 章》運動と呼吸法

■ 通勤電車をより快適に過ごすためのサラリーマンの習慣。ちょっと意識するだけであなたの通勤が変わります！《第 8 章》病気と呼吸法

■ 通勤電車をより快適に過ごすためのサラリーマンの習慣。ちょっと意識するだけであなたの通勤が変わります！《第 9 章》生活のあらゆる場面で呼吸法を！