

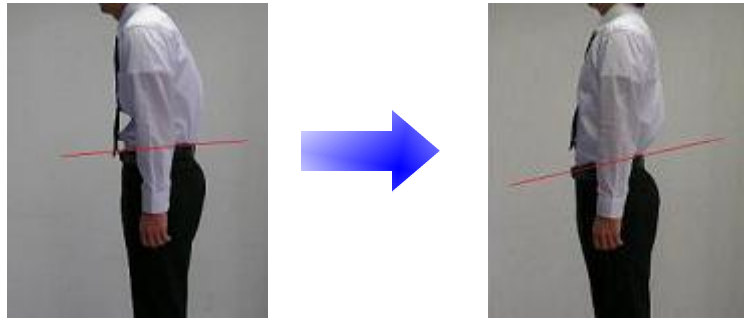
■ その他 勉強会であった話

【背筋を伸ばすコツ】

5 腰骨を意識して立てます。

横から見たベルトの角度
赤い線を基準に姿勢を
確認しましょう。

10



★ 背中や背骨に意識を集中すると、肩や背中に余計な力が入ってしまい、不自然な姿勢になってしまいます。

15 一方、腰骨を立てる様に腰に意識を集中すると、自然に綺麗な姿勢を作ることが出来ます。

★ 自分自身の体の管理として、体を柔らかくすることが大切です。特に腰を柔らかくすると姿勢がよくなります。

体を柔らかく保つと、怪我もしなくなるし、^{ずのうめいせき}頭脳明晰でいられます。

20

姿勢は^{れいかく}靈格にも影響しますので、普段から^{きれい}綺麗な姿勢を保つように心掛けましょう。

【声の大きさについて～人生成功のコツ～】

25 声の大きさは、普通よりもちよっと大きめの方が人生で成功します。

世の中を見ても、成功している人は、みんな声が大きいです。

大きいと言っても、バカでかい声とは違います。

バカでかい声の例として、電話をしながら大声を張り上げる人がいますが、このような人は、成功しません。

30 こういう人は、いろいろな配慮や相関関係の考えが足りない人です。

電話は、マイクの部分に声が通れば良いので、そこに向かって話せば小さな声でも通じて、他の人の迷惑にならないのです。

大きな声で話しているために、周りの人は電話も出来ないという状況ならば、その人は、周りの方に対する配慮が一切無いということです。

35 また、何かあった時に、その一点しか見る力が無いということです。

他の関係はどうだろうと見渡す思いやりが無いということです。それは成功しません。

小さい声の人は、自分の意志が相手に伝わらないから、自然に無視されてしまいます。

周りの人に、何を言っているか分からないと思われたら、自分の意見も通らないし、成功もしません。

40 普通の人生よりもちよっと良い人生を送りたいのなら、普通よりもちよっと大きめの声で話しましょう。

相手に“えっ？、えっ？”とか“何て言ったのだろうか？ もう一回言ってくれ。”等と聞き返されることのないように、普通に聞こえるように言いましょう

明るい声で、普通よりちよっと大きめの声という人が、人生の成功者です。