

エネルギーを上手に使い、自分を輝かせる

— ブラフマチャリア —

ブラフマチャリアって？

ヨガの教えのひとつ。「自分のエネルギーを賢く使う」こと。

無理に我慢するのではなく、今の自分に本当に必要なことに力を注ぎます。

こんなこと、ありませんか？

- あれもこれもやりたいけど、結局何から手をつけるか迷ってしまう
- ついスマホやSNSに時間を使いすぎる
- 仕事や家事でいつも疲れている
- 「やらなきゃ！」で自分の時間がない

ブラフマチャリアを取り入れると…

- 無駄なことに振り回されなくなる
- 心が落ち着き、毎日がラクになる
- 大切なことにエネルギーを集中できる

もう振り回されない。自分の力を賢く使おう。

