

2019年10月1日発行

朝夕はめっきり涼しくなりました。体調にはお気をつけ下さい。

LaSanté では天候に左右されずに、皆様の安全で健康な身体づくりを医科学的なサポートで応援します。
会員様のお越しをスタッフ一同お待ちしております。

意識で身体も変わる？



皆さんは普段どのような事を考えながら生活・運動をしていますか？

人は本来、望むことや状況を引き寄せられる能力が事前に備わっています。

しかし、もったいないことに多くの人が自分に備わった無限の才能と運を過小評価している方が多いです。

今回は人が生まれた時から備えている無限の才能と運を上手に引き出し、これからの生活やあなたの身体をよりよくする方法についてお伝えします。

この方法こそが引き寄せの法則です。

引き寄せの法則とは、潜在意識と集合的無意識を使った法則です。

潜在意識は、氷山の図に例えられることが多くあります（右図）。

この氷山のうちの水面上に出ている部分のことを顕在意識、水面下に隠れている部分を潜在意識、そしてそのさらに下には、集合的無意識と呼ばれるものがあります。今回は潜在意識の活用についてのお話です。

顕在意識とは…普段、私達が意識していることです。自分自身で意識できる意識が顕在意識です。

潜在意識とは…あなたが思い描いているイメージを自発的に引き寄せる力があり、自分自身で意識できない無意識のことです。

潜在意識を使った目標設定のいい例、悪い例

いい例⇒あなたが将来海外で仕事をしたいという夢があるため、英語を本格的に勉強しようと決心した。

悪い例⇒痩せたいから、ダイエットをしなければならない。

いい例では「～したい」という自分の動機と行動が見事にかみ合い、潜在意識があなたのモチベーションを刺激します。

悪い例では「～しなければならない」という否定的な思考により、潜在意識の士気が下がってしまっています。

良い例にしる、悪い例にしる、潜在意識はあなたが考えている～したいという欲求に対して自発的に行動していきます。良いイメージを持ち続けていれば、自分にとって良い偶然が、悪いイメージを持ち続けければ悪い偶然が、あたかも必然的に降り注ぎます。引き寄せの法則とはそれが良い思考であれ、悪い思考であれ、思い続けているうちにイメージ通りのことを引き寄せてしまう現象なのです。

ですので、ダイエットをされる方は「ダイエットをしてキレイになる。」など良いイメージを持ちながら、毎回運動をすると、なりたい自分に近づけるはずで。

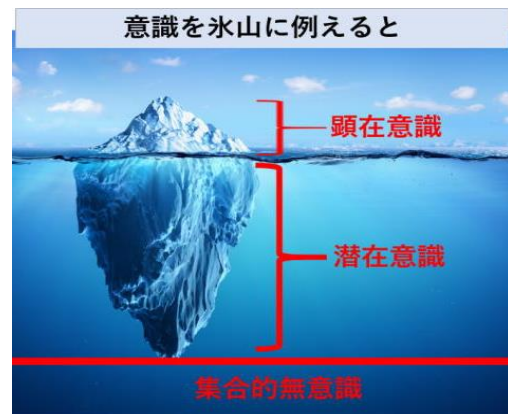
まずは1年後になりたい自分を想像し、目標を決めます。

その目標を叶えるために半年の目標、1週間の目標を決め、運動を行います。

その目標を叶えられているか定期的に目標の紙を見てチェックしてみましょう。

まずは、裏面に目標を書いてみましょう。

（参考資料：潜在意識とは-幸せと成功をつかむ潜在意識の法則）



目標

1年後なりたい自分を想像しながら目標を書いてみましょう！！

例) 5キロ痩せる

1年後なりたい自分になるために半年後までの目標を書きましょう！！

例) 筋肉は落とさず、2.5キロ痩せる。

1年後、半年後になりたい自分になるために1週後の目標を書きましょう！！

例) 週3回 La Santé に来て、必ず30分以上歩く。

新スタッフ紹介



①名前(資格) ②趣味 ③一言

①菅原 健

(スポーツプログラマー、トレーニング指導士、健康運動実践指導者)

②中学校陸上部コーチ

③体力、筋力は落ちていませんか、柔軟性はありますか、皆様の目的・目標の達成に向けて、丁寧に対応させていただきます。お気軽にお声かけください。

お知らせ

3周年ありがとうキャンペーン

いつもメディカルフィットネスLa Santéをご利用いただき、誠にありがとうございます。メディカルフィットネスLa Santéは皆様のおかげを持ちまして、10月11日で4年目を迎えます！そこで今年も「ありがとうキャンペーン」と称して入会金半額キャンペーン、お楽しみくじ引きを行いますので、ぜひLa Santéに足を運んでください！お待ちしております！！

入会金半額キャンペーン

50% OFF

期間中に入会申込して頂いた方は、**入会金 50%OFF!!**

10.01 TUE → 11.30 SAT

フィットネス個人会員

11,000円 → **5,500円**

フィットネス法人会員

55,000円 → **27,500円**

スタジオ会員

5,500円 → **2,750円**

※全て税込価格表記です。

お楽しみくじ引き

10.01 TUE → 10.31 THU

くじをひいて、あたりが出たら景品プレゼント!!



パーソナルトレーニング割引券
スポーツタオル、SOYJOY
ボディメンテドリンク、靴下
酸素カプセル無料券、など

厚生労働大臣認定 指定運動療法施設 **メディカルフィットネス La Santé**
〒997-0825 鶴岡市日枝字小真木原88-1
TEL: 0235 (64) 8858
e-mail: lasante@takaradaseikei.com