

ポジティブ思考で 幸せな毎日



ポジティブ思考でいることは、皮膚症状と上手に付き合っていく上で大きな強みとなります。日々の生活をよりポジティブに過ごしていくために実践できることは何でしょうか？



感謝すべきことを見つけましょう。気持ちを高めることができます。¹

不安を誰かに話し

ましょう。緊張がほぐれます。²

運動しましょう。

軽い運動で構いません。頭がスッキリして気分がよくなります。



歌いましょう。

脳が活性化されて気分が上がります。⁴



ヨガや瞑想をしましょう。不安やストレスが軽減され、睡眠や健康の改善にもつながります。^{5,6}



楽しみを毎日の

予定に取り入れましょう。笑顔で、ポジティブな感情を楽しみましょう。



こんな効果が期待できます。

これらを実践することで、健康上のさまざまな面でポジティブな効果が期待できます。⁷⁻⁹



1. Stay Positive. Available at: <http://www.mentalhealthamerica.net/stay-positive>. Accessed May 2015.

2. Evans K. Psychcentral 2014. <http://psychcentral.com/blog/archives/2012/02/23/tips-to-help-better-cope-with-stress/> Accessed June 2015.

3. Stamatakis J. Scientific American mind. 2012;23(3). <http://www.scientificamerican.com/article/why-does-exercise-make-us-feel-good/> Accessed June 2015.

4. Kreutz G et al. Proceedings of the 5th Triennial ESCOM conference 2003; 8-13.

5. Woodyard C. Int J Yoga 2011; 4(2): 49-54.

6. Meditation balances the body's systems. Available at: <http://www.webmd.com/balance/features/transcendental-meditation>. Accessed May 2015.

7. Tugade MM et al. J Pers 2004; 72(6): 1161-1190.

8. Steptoe A et al. J Psycho Res 2008; 64(4): 409-415.

9. Mann MM et al. Health Education Research 2004; 19(4): 357-372.