

Mail Magazine

2月号



2月のお便り

2月の末日ということで、日中は暖くなる日が増えてきました。
みなさま変わりなくお過ごしでしょうか？

3月にかけてだんだん温かくなっていきますが、朝晩はまだ冷え込んだり、急に寒い日がやってきたり、身体を崩しやすいタイミングでもあります。
また一方で春に向けて梅や桜など開花を迎えてる頃です。嗅覚や視覚が優れている方が多いHSPさんにとっても、楽しさが増える季節でもあります。

今回のメルマガでは、季節の変わり目にご注意いただきたいことだったり（過去メルマガでも度々紹介しておりますが）、HSPの嗅覚に関する記事を紹介しています。



季節の変わり目は体調に注意

季節の変わり目に体調を崩しやすいHSPさんへ向けたセルフケアを紹介します。

HSPの方が気温差や湿度、日照時間の変化といった“ほんのわずかな環境の変化”にも敏感に反応してしまい、自律神経への負担が大きく体調にも影響が出てしまいます。

自律神経を整えるための具体的なセルフケアとして、手のカーディガンでの温度調整、心地よい香りや音、そしてトマトやバナナなどの栄養も意識した食事提案などを紹介しています。

[続きを読む](#)



嗅覚を活かして、春の訪れを楽しんで

HSPさんは五感の中でも特に「嗅覚」が敏感であることが多いと言われています。街中を歩いていると、他の人が気づかない香りにすぐ反応したり、食べ物の風味をより繊細に感じ取ったりすることができます。

また一方で、強い香水や飲食店の匂いなどに圧倒されて疲れてしまうこともあり、嗅覚の鋭さはメリットとデメリットの両面を持っています。

嗅覚が優れているHSPさんが人生をより豊かに楽しむための視点や工夫をご紹介します。

[続きを読む](#)



代表ブログ更新しました！

先月に続き、代表ブログ更新しました！

今回のテーマは「大地からのパワー」です！

実は熊本に行っており、熊本の地からブログを書きました。

よかったらご一読を。

[続きを読む](#)

Instagram



Instagramでも情報発信中！

「HSPってなんだろう？」がわかるアカウント。

“生きづらさ”を抱えるあなたに、ちょっとホッとする時間を。HSPにまつわる情報を発信中！

[Instagramアカウントを見る](#)

このメルマガが、あなたの心の灯火となれたら嬉しいです。

また次月も、ここで会いましょう。

Humble Symphony合同会社 神奈川県横浜市神奈川区金港町5-14クアドリフォリオ8階

[配信停止](#) [配信設定を変更](#)