HSPランド

Mail Magazine

6 月号

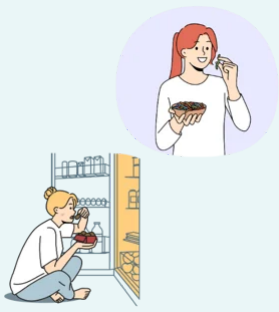


6月のお便り

こんばんは、HSPランドです。
メールのお届け時間がいつもより遅いのですが、朝からW杯を見続けていたら仕事の開始がとてつもなく遅くなってしまいました（笑）

さてさて、本日は晴れましたが、また雨の日が続くようです。今年の梅雨はしっかり雨が降って「これぞ梅雨！」という感じですね。
この1カ月は雨や台風の影響で気圧の上昇が続き、具合を悪くされた方も多くいらっしゃるようですので、みなさまどうぞご自愛ください（私のようにW杯のために早起きして生活リズムを壊している方はさらにご注意を笑）。

そんな梅雨ももう少しで明けますので、今回のメルマガは「疲れた心と体を癒す記事」と「身体を動かす運動法についての記事」を紹介します。



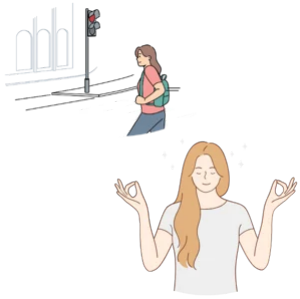
疲れた心と体に「おやつ」でご褒美♪

HSPの方にとって食事やおやつの時間は「ほっとひと息つける大切なリラックスタイム」ですよね。

ただ「甘いものを食べてしまった」「添加物やカフェインが気になる」と人一倍気にしてしまう方もいるのではないでしょうか？

そんな方におすすめする「HSPさんにやさしいおやつ」を紹介します。

続きを読む



梅雨が明けたら運動にチャレンジ！

梅雨の時期はおうち時間が増えて、身体を動かす時間が減ってしまいますよね。梅雨が関係なくとも「運動しなきゃ！」と思いつつ、なかなか取り組めていない方もいるのではないでしょうか？

記事では運動がHSPさんにもたらすうれしい効果から、HSPさんに無理なく続けられるおすすめの運動法として、「静かで穏やか」「自分のペースで行える」運動法を紹介しています。

続きを読む

HSPに関する疑問や知りたいことなど お気軽にリクエスト下さい



リクエストフォーム

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