HSPランド

Mail Magazine

9 月号



9月のお便り

こんばんは、HSPランドです。
所によっては秋のような寒さも感じられ、夏の終わりを感じます。
ここ数日は雨も降り、心地よい気温というのもあって、
温かい飲みものを手に、窓から雨を眺めるのが、なんだかとても気持ちの良い時間でした。季節の変わり目ですので、変わりゆく周りの景色・雰囲気に五感で楽しんでみてください。

今回のメルマガは、「季節の変わり目にご注意いただきたいこと」（過去メルマガでも度々紹介しておりますが)、「朝の感謝ジャーナル」に関する記事を紹介しています。また新たに作成した「HSP診断」もご紹介させてください。



季節の変わり目に体調を崩しやすいHSPさんへ

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ませんか？
そんな季節の変わり目において、自律神経を整えるための具体的なセルフケア（薄

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）を紹介します

続きを読む



朝の5分で心が軽くなる「感謝ジャーナル」

朝起きた瞬間から、なぜか心が重く感じてしまう方も多いのではないでしょうか。感受性が豊かなHSPさんは、昨日の出来事や他人の感情まで引きずってしまうことがあります。

そこでおすすめなのが「感謝ジャーナル」です。
朝のわずか5分で、自分の心を穏やかに整えることができる習慣です。必要なのは紙とペン、そして「ありがとう」という気持ちだけです。
明日の朝からでも始められる、やさしい心の整え方をお伝えします。

続きを読む



「HSP診断」作りました！

心理学の研究で使われている感覚処理感受性（SPS）の考え方にもとづいて作成しており、HSP度（0~100）やSPSにおける3つの因子が分かります。

24問のセルフチェックで約3分で終わります。無料でできますので、自分のHSPだと思う要素（3因子）がどこかチェックしてみましょう！

HSP診断を見る

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