

心と肌を優しく守る

自分の核を持つ

今、私たちに最も大切なことは、健康であることです。健康とは、体と心の両面となります。ブルークレールオーガニクスで繰り返しお伝えしているように、より良い生活習慣を作り保つことが健康につながります。積み重ねに時間がかかるように感じるかもしれませんが、遠回りのように実は最も確かな方法です。そして、良い生活習慣を積み重ねているうちに、「自分の核（コア）」をよりしっかりと認識できるようになります。この急激な状況の変化や時間が続き、あらゆる角度からの情報が溢れる中で、自分の核を保つことが、生きている上での鍵になると言えます。

今こそ大切な7つの美習慣

より良い生活習慣とは、「7つの美習慣」です。睡眠、腸内環境、食事、ストレス対応、運動、UV対策、保湿ケア。これらを大切にすることは、まさに自分を大切にすることです。自分を大切にすると、周りの人間関係も大切にすることにつながります。自分の気持ちと言動が一致してきます。心身が安定し、体力に余裕が出てきて、肌が健やかになりツヤが出ます。自分の価値観がぶれにくくなり、外側の情報や存在から必要以上に影響されにくくなります。自分の核に戻る力とバランス感覚を保てます。

あらためて「断捨離」 について

もしこの「7つの美習慣」にもう1つ、私たちの健康と美のために加えるとしたら、それは「断捨離」です。物質的なことだけではなく、精神的な断捨離も当てはまります。急激な状況の変化や大きな出来事は、私たちの概念を大変化させることがあります。パラダイムシフトです。例えば、パンデミックの影響で私たちの働き方、暮らし方への概念や選択の方向が大きく変わりました。

自分の核をしっかりと認識した持つていく一方で、同時に自分を大きく変えていくチャンスにもなるということ。今、私たちは、難しい状況にあると同時に、さまざまな可能性を活かしやすい環境にあります。つまり、良い意味でも非常にアンバランスな状態にあるのです。

その中で良い方向に行く最も良いコツの1つは、「整理をすること」です。不要なものを片付け、必要なものだけにしていくことです。それは物質的なものはもちろんですが、むしろ精神的なものがより大切かもしれません。物と心の整理をするということです。

