



## 音楽で アクセスする

音楽は、あなたの本来の力を発揮させる頼もしい味方。  
マインドフルネスには音楽の力が役立つ。  
音楽を聴いたり、演奏したりすることで幸福感、生活の質  
を高める、心身の健康の回復、向上の効果を感じるだろう。  
ネガティブな気分からあなたを守り、本来の姿に戻す。  
音楽をじっくり聴いてみよう。音楽に合わせてダンスを  
したり、深呼吸を繰り返したりしよう。  
気分は変わり、脳は活性化する。  
あなたは徐々に集中力を取り戻し、  
創造力にアクセスすることが出来る。  
  
大切なのはあなたの気分に合わせて  
音やリズムに集中することだ。  
音楽でクリエイティブな自分にアクセスしよう。

**TRINITY  
THERAPY**