

自律神経リセット

7日間チェックシート

使い方

毎日1~3つのチェックを実践してください。続けるほど自律神経が整ってきます。

Day1 朝のルーティンを整える

- 起床時間を昨日と同じにした
- 起きてすぐ水を1杯飲んだ
- 朝日を5分浴びた

Day2 呼吸を変える

- 鼻から4秒・口から8秒の深呼吸を5回した
- 仕事中に1回、呼吸を意識した
- 寝る前に深呼吸3回した

Day3 首・肩のこりをほぐす

- 後頭部の生え際を30秒ほぐした
- 1時間ごとに肩を回した
- 入浴時に首を温めた

Day4 腸を整える

- 朝食に発酵食品を1品入れた
- 食事を20回以上噛んだ
- 水を1.5リットル飲んだ

Day5 デジタルデトックス

- 寝る90分前にスマホを置いた
- 食事中はスマホを見なかった
- 15分間何もしない時間を作った

Day6 体を動かす

- 夕食後10分歩いた
- 肩甲骨を大きく3回回した
- 38～40度のお風呂に15分浸かった

Day7 睡眠の質を上げる

- 寝室を暗くして寝た
- 同じ時刻に布団に入った
- 7時間以上眠れた

7日間続けられた方へ

おめでとうございます。自律神経が整い始めているサインが出てくる頃です。
まだ不調が続く場合は、大地堂治療院にご相談ください。