

こころのツボをマッサージ



凡ミスが減る、
能力が上がるツボ

ストレスに効くツボがあります。
疲れたとき、不安なとき、嫌なことがあったとき、イライラするとき、痛みなどに自分でツボを刺激してみましょう。

コツは、ストレスなことを考えながら、ツボをトントンと指で軽くたたいて気持ちを切りかえます。

つぼトントンは、TFT（思考場療法）のことで、ストレスや不安、怒り、体の痛みなどに効果的なセラピーです。研究で効果が認められており、医療や心理、教育、スポーツ、世界の災害現場など広い範囲で使われています。

手順がわかる無料アプリ



LINEで「TFTセンタージャパン (@tftj.jp)」をお友達追加ください。
<https://page.line.me/tftj.jp>



「疲れた」「イライラ」「痛い」「眠れない」「やる気出ない」「呼吸」「目の疲れ」などの気分やキーワードをメッセージに入れてみてください。

それに合った動画や手順が出てきます。「手順」と入れると、基紹介されます。



TFT<ズーム>相談室

無料のセルフケア相談（20分）がオンラインで利用できます。
自分に合うタッピングの手順をご指導します！

<https://tftj.jp.com/zoom>

