

そろばん
3級をとりたい!
はじき初めをしよう

ペット
の世話を
毎日する。

妹と仲良く
する。



**わすれものを
をしない!**

英検5級に
ちよう戦
する!

お年玉をむだづかいしないで、あとで新しいおもちゃが買いたいときこまらないようにちょ金する。



**体を
じょうぶ
にする。**

はつ 初夢 開運 テク

「重く」「あたたかく」
最後は「ガッツ」でねむろう!

- 1 布団の上におおむけになり、手をおなかの上に置く。おなかかふくらんだりへこんだりするように、深い呼吸をくり返す(腹式呼吸)。
- 2 「右手が重い」「右手が重い」……と5回イメージする。
- 3 右手が重く感じたら、次は「左手が重い」「左手が重い」……と5回イメージする。
- 4 左手が重く感じたら、「両手が重い」「両手が重い」……と5回イメージする。
- 5 2 3 4と同じように、右足→左足→両足の順にイメージする。
- 6 「右手があたたかい」「右手があたたかい」……と5回イメージする。
- 7 同じように、左手→両手→右足→左足→両足の順に、あたたかさを5回ずつイメージしていく。
- 8 起き上がり、「いい夢を見るぞ!」と言いながら、うでを3回おり返したら、まよわずねむる。



ラッキーデー

**一月二日に
始めよう!**

神様もむかえ入れたし、悪いものも追いはらった。さて次は……、えっ、いい初夢を見たい? はい! 上の「初夢開運テク」*をよく頭にたたきこんで! 年末から練習し、一月二日の夜に試してみよう。

ところで、なぜ「二日」が初夢なんだろう。実は、一月二日には特別な意味があったんだ。二日は昔からえんぎのいい日とされ、この日から勉強や仕事、習い事を始めるとどんなことも長続きすると考えられていたんだな。つまり二日は血液型や星座、年令などに関係ない全国的ラッキーデーというわけだ。こんな都合のいい日はないね! 例えば字が上手になりたければ、二日に字を少し書き(書き初め)、成績を上げたければ少し勉強し、足が速くなりたければ少しラン

*東京都内の心療内科で、催眠を専門に不眠相談に応じている臨床心理士の先生にうかがいました。なお、ぐっすりねむりすぎて初夢が見られなくても、編集部ではいっさい責任を負いません。