⑼ ペットを可愛がるのも良い！

ペットを可愛いいと抱きしめるとで
オキシトシンが分泌されます。
オキシトシンはセロトニンの分泌を
高めて、ストレスを和らげます。
ペットの世話をする事は、前頭葉の
活性化にもつながります。

⑽ 笑顔を作る、笑顔で踊る、笑顔でう！

笑顔を意識して無理にでも笑顔を作ると
脳内で、セロトニンが分泌されます。
鏡に向かってニコニコする、ダンスを踊り
ながらニコッと笑う、にこやかな 表情で
唄を歌う、などの行為により、ストレスを
解消することで、 大脳辺縁系が回復する
ことでしょう。

単調な作業なので、途中であきたり、
投げ出したり、したくなるかも知れません
しかしそこからが勝負です。
それでも続けているうちに、いわゆる
「無我の境地」に達し無心になるのです。
大脳辺縁系が癒される瞬間です。