

私は大分前ですが不眠症みたいな感じでした。

私の信頼している人のブログで「読んで読んですけど」、人間の脳って寝る前に考えたことを寝てる間中、ずっと考えてるらしいって書いてありました。「なるほど」って思いました。

ベッドに入ってから今日の出来事を思い出して「もっとこうすればよかったかな」とか「なんで、あんなことしたのかなあ」「あーなったらどうしよう」ってことばかり考えていました。まあ、当時の私のプライベートや仕事の状況があまりにも良くなかったということもあるんですが(笑)

そんなことを考えてるから、当然、寝付けません、眠れなくなります。もう毎日寝不足状態でした。状況も全く良くなりません。例えばベッドに入っても寝れなくて、色々考えちゃってどうしようもないから韓流ドラマを朝まで観続けたってこともありました。多分、私の脳も良くない考えの方にフル回転してたんだと思います。

「これからは、寝る前に良くないことを考えない」って思いました。

でも、当然ですがダメでした。考えないようにするってなかなか難しい。人間って考えないようにするほど考えちゃう生き物なんだと実感しました。

ある日「どっちみち色々考えてしまうなら、逆に楽しいことを考えればいいんじゃないか」と意識的に楽しいことを考えてみました。いわゆる妄想です。するとそのうちに楽に寝付けられるようになったんです。

どうせなら室くじ当たったらどうしよう?とか

### 取り越し苦労をやめて取り越しワクワクに変えてみました!

やっぱり寝る前に、上手くいってないことを考えたって、悩んで寝られなくなるだけですよ(笑)

脳って「ツイてる」というと、ツイてることを探すように、良くないことを考えると、どんどん良くないことを探しちゃうんですよ。だから、良くないことを考えた時間を減らして、意識的に楽しいことを考える時間を増やすといいんじゃないかと思えます。

1月に低温やけどをして気分がイマイチで、バイクに乗れない...と先日気持ちが落ちていたら案の定バイクに乗れなくて寂しい思いをしている夢を見ました。

なので早速次の日から治って楽しく乗っている姿を想像して眠りにつくことにしました。すると何にも夢を見ませんでしたwww

今日もみなさまの身の上に、雪崩のごとくハッピーが降り注ぎますよう🌸

嬉しい!楽しい!大好き!幸せ!愛してる!ありがとう!ツイてる!

お肌と身体と心のトータルサポートを目指して大切なお客様にお届けする  
長野市エステサロン プリマ・ベラのニュースレター

## プリマ・ベラ通信

No.8

発行:株式会社セラフィーナ/プリマ・ベラ  
〒381-0034 長野市高田1747 MEGAドンキホーテパーキング内  
フリーダイヤル:0120-020-635 TEL:026-263-5247

### 春が来た♪春が来た♪

プリマ・ベラにきた〜〜〜♡



待ちに待った春です❀❀ 桜の季節です❀❀  
花より団子の渡辺です。

団子っていうより花見酒ですけどwww  
ってことで今月はお花見企画しますのでみなさんの参加をお待ちしています(o^o)

今月四月は小さいお子さんを持つお母さん方は入学式や家庭訪問、そして早い帰宅でめまぐるしい月でしょうね^^  
お子さんの成長はたった一回です!精一杯わがママや甘えに付き合っただけくださいね。

一番大変なのはお子さんです(今になると反省はかりの私です。)  
何か困っていることがあれば私でよければなんでも相談してください。  
今までの経験と少しばかりの知識でお応えさせていただきます。一人で悩まないでね♡  
(二階の個室にプライベートルームを設けようと思案中です。)



私事ですが愛息子もここで専門学校を卒業しました。  
卒業式にはブルーの髪からブラックに戻してあり少しばかりの大人さを感じました。  
まあ中身はまだまだお子ちゃまでしたが...きついつまでたっても子供は子供ですからそう思うのですね。  
私もまたこの四月より新たなスタートとして張り切って参りますのでどうぞ宜しくお願い申し上げます。



プリマ・ベラ 予約制エステサロン  
営業時間 10:00~19:00 ※最終受付 18:00  
長野市高田1747 MEGAドンキホーテパーキング内  
フリーダイヤル:0120-020-635 TEL:026-263-5247  
URL:http://t-prima-bella.jp/

SNSにてお得な情報配信中

LINE

Facebook

Instagram

スタッフボイス



暖かくなり、少しだけ行動範囲が広がってきましたきめえです。  
 先日、子供達と行き先を決めずドライブに出掛けました。  
 行き着いた場所は千曲市の万葉超音波温泉の足湯。  
 天気は良かったのですが、強く冷たい風が吹いており、熱めのお湯がとっ  
 ても気持ち良かったです！  
 最初は熱くて足を入れられなかった子供達もしばらくたったら気持ちい  
 い♪と喜んでいました。  
 なぜここの足湯かという、この『万葉超音波』という名前がずっと気  
 になっており、お風呂は道具がなかったので、せめて足湯と思いじっく  
 り浸かってきました。  
 超音波が入っていたのかはわかりませんが、  
 足が暖かく軽くなったので、近くのキティパークへ向かいました。  
 しばらく一緒に遊びましたが、あの急斜面での遊び場はなかなか体力を使う  
 ので(ご存知の方はお分かりかと思いますが)



何気なく、うさぎややぎにエサをあげることができるエリアへ行き、私は休憩。  
 子供達はひたすらエサをあげて喜んでいました。  
 どちらも無料の場所となり、お財布に優しい一日でした(\*^^\*)  
 暖かくなってきたので、これでお出掛けが増えそうです！  
 お財布に優しい場所ご存知でしたら教えてくださいね！

女子会のお知らせ



今月の女子会は初参加の恵さんのリクエストで和食にしました。  
 長野駅前の「おたる」さんです。  
 今回!!!なんと駅ビルのMIDORIで待ち合わせ  
 していたまゆみさんと出会えなくて (><)  
 本当に申し訳ないことをしました!  
 今後は参加者様のご連絡先、会場のご案内など、  
 前もってお伝えさせていただきますので宜しくお願い致します。  
 そして、私の携帯はいつでも連絡OKです! 09055444645(渡辺の番号です)



今回はとても食べ応えのあるお料理で皆さんも大満足の様子でした  
 お部屋でしたので飲み放題の注文は絹絵ちゃんがせっせと電話注文してくれていました^^  
 お刺身にカキフライ、煮物、焼き魚・・・  
 そして冷酒も一本サービスしていただいて充実の女子会が出来ました。



来月の女子会

4月21日(金)  
 19時スタートを予定しています。  
 参加費は5,000円程となります。  
 会場は駅前の「築地日本海」になります。  
 皆様のご参加お待ちしております。

ニュースレターをご覧になっている方限定

4月、そして春です!私の大好きな桜の時期がやってきました  
 店内のメニューは全て他店に負けない自信があります!  
 機械も技術も最高だと確信しています。  
 なので...

特別なあなただけに送るこの企画!

見逃さないでね ええ!?こんなのやっちゃっていいの~!?

脱毛・まつ毛カールパスポート・フェイシャル  
 下記の合言葉で全てのメニューを30%OFFにします!

4月の合言葉は「花よりだんご」

※お会計時、スタッフに合言葉を言ってね

4月の予定

おやすみ	9日(日) 16日(日)
10時~14時	18日(火)
11時~17時	21日(金)
11時~21時	3日(月)
11時~18時	2日(日), 8日(土), 15日(土), 23日(日), 29日(土), 30日(日)

4/13(木) 高田お花見企画

詳しくは店頭にて。  
 もしくは  
 お問い合わせください^^