

# *It's OK*

my

thoughts

and

feelings

KANA OYA



## 09 My 10 Good Habits

### 自分の機嫌を自分で取る

Healing my own mood

人生が退屈に感じたりストレスフルなのは、自分ではどうにもならないことを変えようとしているからかも。それより、自分自身で変えることができる“考え方・捉え方・起こせる行動”を気にかけてあげるべき。そして、自分がご機嫌になれる常備薬的なものがあると便利です。



アロマバルスーワーマンズバランス  
/ NEAL'S YARD REMEDIES

2,090円

「女性に嬉しい精油が多くブレンドされていて、手軽なロールオンなので、生理前でもちょっと心が乱れがちな時にも携帯しておく心安いです」。



エネルギークレンジングストロングスプレー  
/ Cosme Kitchen

1,650円 (15ml)

「心の疲れは対人関係によるところが多いので、人とたくさん会ったあとは、頭と肩のあたりにシュッと、何かに行き詰まった時にするのも気分的にリフレッシュできていいです」。



Earl of East Candle -Jardin de la Lune-  
/ PARKER

4,380円 (M size)

「気持ちの切り替えやジャーナリング中のムード作りにはキャンドルが最適。100%ソイワックスをベースにエッセンシャルオイルで香りづけたナチュラルなものを選んでいきます」。



NMN Super 15,000mg【古田一徳監修】  
/ ふるたクリニック

39,600円

「若返り成分といわれているNMNのサプリは、飲むと肌の調子が上がって体も元気になるのを実感します。信頼の置ける医師が監修しているのも安心材料」。