

キレイな人は日々開運してる! 幸福美人のLUCKY

自分を知って丁寧に扱う

美容コラムニスト 福本敦子さん

幸福美人の開運5カ条

- 1 運動する習慣でエネルギーを回す
- 2 気が乗らないことは極力避ける
- 3 こまめな掃除でどんより防止
- 4 疲れていても自分を粗末にしない
- 5 笑いの時間でネガティブを払拭



PROFILE ●ふくもと・あつこ ●オーガニック美容に精通し、ライフスタイルに寄り添った独自の美容論を発信。各種媒体や商品開発で活躍中。著書「今より全然大丈夫な1日」連日ベストセラー。『オーガニック美容本』(光文社)も話題

心の声に耳をかたむけること 何事も粗末にしないこと

開運のために大切にしているのは、「ちょっとしたフィーリング」を見逃さないこと、と語る福本さん。「例えば、やってみたいと思ったら放置せずに実行したり、会ってみたいと思ったらすぐに連絡したり。逆に、なんとなく違うかな…と思うことはストップをかけるんです。小さな違和感があったとき、なかったことにしないのが大事。だから、気が乗らないことは極力やりません。とはいえ、失敗を恐れてチャレンジしなければジャンプ、つまり開運にはつながりません。ハイリスク、ハイリターンな選択もときには必要。今の自分にとって何が必要なのか、自分のことをよく知ることから始めていくと思います。また、体に疲労感を感じないように、ヨガやYouTubeを参考にバレエのバレエレッスンを行ってエネルギーを動かしています。部屋も同じくよみを貯めないように、こまめに掃除を。片付けのために無理にモノを捨てるのではなく、自分の好きなものに囲まれていること、そして自分で何があるかきちんと把握して、それぞれを粗末に扱わないことのほうを重視していますね」



1, 2 プロデュースを手がけている「アダム・エ・ロペ」のシルク製ナイトキャップとアイマスク。忙しくても自分を粗末にせず手軽にケアするためのアイテム。3 開運スポットのひとつが自然を感じる経井戸。友人たちと訪れて笑い合う時間を共有する。4 フラワーエッセンスの「アバダ」エッセンスを使用中。人生の流れを掴み、豊かな気持ちを引き寄せる一助に。5 運気を下げる冷気を防止するために活躍するのが、ビュビュカのカカとソックス。

浄化習慣やアイテムをフル活用

ビューティプロデューサー 牧野和世さん

幸福美人の開運5カ条

- 1 日光浴、月光浴で邪気払い
- 2 お香をたいて空気を浄化
- 3 お風呂は朝晩必ずつかる
- 4 好きな香りで幸せを呼び込む
- 5 体を温めてネガティブ防止



PROFILE ●まきの・かずよ ●美のセレクトショップCOCOMA主宰、香水コーディネーター。COCOMAのサロンにて美容レッスンや香水講座を行い、多様な美容企画、商品開発に携わる。著書に「1秒でモテる香水テクニック」(KADOKAWA)。

悪い運気を寄せ付けない 環境と体質作りを心がけて

牧野さんは、開運のよいエネルギーを取り込む前に、まずは不要なものをなくすことに注力しているそう。「メイク汚れを残したまま、美容液を付けても効果がないのと一緒。日頃から身の回りや心身に「邪気」をためないこと、たまっていくと取り除くことを意識しています。そのために毎日行っているのが、朝の日光浴と月光浴。朝は太陽の光でパワーを補充して、夜は月の光で浄化するイメージです。詳しく考えなくても、ちょっとベランダに出て空を見上げるだけでいいですよ。あとは、空間をキレイにするためにお香をたいたり、ハーブを鍋にいっぱい煮出してその蒸気で部屋を満ちたり。最後にホウキでハーブのエキスを床にまき散らすと本当にすっきりします。その他、冷えはネガティブ思考を招くので腹巻きで体を温めること、トイレなどの水回りはじめ身の回りをキレイに保つこと、どれも基本的なことですが習慣にして続けることが大切だと思います。そして不要なものがなくなれば自然な状態になってから、自分が好きな香りを身につけてプラスのエネルギー、よい運気を招くのがおすすめです」



1 プロデュースを手がけている「運命のはらまき」は、体の冷えを防止するために活躍。特に運氣を払う効果があるのは、赤い2 愛用しているお清めミスト。V.O.Sマズで保湿ケア。3 乗馬のときは日焼け対策が必須。F.T.Cの日焼け止めクリームは、下地として使うと顔色がぱっときてて遊技会などの写真写りもよくなる。4 エネルギーを産生するミトコンドリアを活性化させるアミノレブリン配合サブリ。ターンオーバーをサポートして、細胞修復や活力アップに。

ルーティン

内からにじみ出る幸せオーラが素敵な「幸福美人」の4名に、自らラッキーを呼び寄せるための習慣や、日頃から大切にしている考え方について聞きました!

健やかな心と体で充実した毎日を

小林メディカルクリニック院長 小林暁子先生

幸福美人の開運5カ条

- 1 朝の時間を大切に毎日が新しく始まり
- 2 周りの支えを感じて幸せを感謝する
- 3 自然や澄んだ空気で自律神経を整える
- 4 腸内環境をよくする食事を習慣に
- 5 無理しすぎず柔軟に対応する姿勢を



PROFILE ●こばやし・あきこ ●便秘外来・内科・皮膚科・女性専門外来など全身の不調に対応。1万人以上の便秘患者の治療に携わり健康や美にこだわるモデルや女優からも信頼が厚い。著書に「医者から教える最高の美肌術」(アスコム)。

フレッシュな気持ちと体が 開運アクションのベースに

昨年結婚25周年の節目をむかえ、改めて日々幸せでいられることに感謝しているという小林先生。「周りの支えによって今の自分があるということを実感しています。最近、朝の時間を大切にしているんですが、今日から新しい人生が始まるというイメージで一日をスタートすると、より誠実な姿勢で患者さんに向き合えますし、自分自身の環境にも感謝できます。また、朝に自然を感じることも開運ルーティンに。犬の散歩を1時間ぐらいいながら季節の移ろいを感じ、頭をニュートラルに整理して一日の過ごし方を考えています。また、心と体が安定することで開運に向けてのアイデアが湧いてくる気がします。疲れているとプラスアルファのこと、充実した未来のことを考える気分になれません。そのためには定着ですが、質のよい睡眠や腸内環境によい食事で自律神経を整え、心身のバランスを保っています。とはいえ急激な変化にできなくても、無理はしません。数日単位でつづつを合わせてストレスをためないようにしていますね。考え方もライフスタイルも、柔軟性を持つことも大切だと思います」



1 新たな学び、挑戦の開運に。最近はじめた乗馬は楽しく賢い馬に癒やされている。2 肌の状態がよいとメンタルも安定。話題の美容家「V.O.S」で保湿ケア。3 乗馬のときは日焼け対策が必須。F.T.Cの日焼け止めクリームは、下地として使うと顔色がぱっときてて遊技会などの写真写りもよくなる。4 エネルギーを産生するミトコンドリアを活性化させるアミノレブリン配合サブリ。ターンオーバーをサポートして、細胞修復や活力アップに。

心身を整える習慣で運氣アップ

元セラピスト/SHUGYOKUプロデューサー TAMAKOさん

幸福美人の開運5カ条

- 1 整理・整頓・清潔・清掃・読書の5Sを心がける
- 2 毎朝のマントラで心を整える
- 3 前向きにいられる自分に感謝する
- 4 知性と教養を身につけるために投資
- 5 目指せ! ノブレス・オブリージュ



PROFILE ●たまこ ●「SHUGYOKU」ブランドプロデューサー。化粧品原料開発コンサルタント。ヨーロッパをはじめ、世界各国で5万人以上の顔に貼ってきた元エステティシャン。自他共に認める原料マニア。https://shugyoku-style.com/

そのままの自分を受け入れ 感謝で幸せを巡らせる

いつも前向きなオーラで輝いているTAMAKOさんですが、ときには落ち込むこともあるそう。「100%前向き、ハッピーに固執する必要はないと思って。むしろマイナスな感情を認めたうえで、自分を癒やすことに専念するほうが合理的だと思います。頭や心が整理されていないと無駄なことを考えて後ろ向きになってしまいます。だから、いろいろなモノをため込まずに必要なものをすっきり精査できるように、整理、整頓といった環境改善の「5S」を心身にもあてはめています。朝、マントラを唱えて自分の内面と向き合うのもその一環。ますます片付かない問題は頭の隅の「もやもや箱」に入れて保留します。すると時間が解決してくれることが多い気がします。また、後ろ向きな言葉を口にしないこと、もし言葉にしてしまったとしても自分を責めず、繰り返さないことが大切。また、他人の幸せを喜ぶ状態であることも、よい運氣を招く要素だと思います。人と比べて悲観するより素敵なところをまねるほうがずっといい。幸運の側にいること、さらにそれを他人に分ける気持ちが幸せの循環につながると思いますね」



1 手に取るたび気分が上がるタロット柄のメイクポーチ。ライターさんからのプレゼント。2 お香をたいて気分をクリアに。お気に入りには不器用な自分と向き合う。お香立てを選ぶ時間も癒やに。3 開運スポットは南フランスのニース。海が大好きで、元タレントだった夫とロケットを飛ばすことも。4 山海珍味を使い、デトックス効果がある漢方スープで運氣アップ! 5 目は口ほどにものを言うので、運氣を司るキヤパー。アイシャドウはトムフォードの薄色系で、温かみのある印象に。