

感情が身体に現れるサイン

感受性・共感性が高い女性のためのセルフケアガイド

胸がザワザワする	→ 不安・警戒・違和感
胸がきゅっと痛む	→ 悲しみ・寂しさ・自己否定
胸がつまる感じ	→ 癒えない心の傷・抑えた感情
お腹がきゅっとなる	→ 恐れ・緊張・プレッシャー
肩に力が入る	→ プレッシャー・防衛・緊張
喉が詰まる感じ	→ 言えない気持ち・我慢
呼吸が浅くなる	→ 怒り・不満・抑圧
なんとなく重たい	→ 抑圧された感情・疲弊
涙が出てくる	→ 悲しみ・解放・共感
胸がふわっとする	→ 喜び・安心・愛情
身体が軽くなる	→ 解放・癒し・つながり

「あ、今何か感じた」——その一言から始めましょう☑