

# 笑顔健康増進法 イメージトレーニング

イメージカエネルギーがあなたを健康増進させる  
ニッコリさんの成功笑顔のイメージトレーニング、未来楽観志向  
毎日継続する成功イメージトレーニングで環境を良くする

ニッコリさんはあなたを育て励まし続ける

イメージトレーニング音声 CD 付き

日本笑顔健康増進センター

代表 夏原健次



# 笑顔健康増進法 イメージトレーニング

イメージカエネルギーがあなたを健康増進させる  
ニッコリさんの成功笑顔のイメージトレーニング、未来楽観志向  
毎日継続する成功イメージトレーニングで環境を良くする  
ニッコリさんはあなたを育て励まし続ける

イメージトレーニング音声CD付き

日本笑顔健康増進センター

代表 夏原健次

### 使用上の注意

この本は、この本のみでの単独の使用により、健康増進したり、病気が回復するものではありませんが、他の健康法や病気予防法と併用することにより効果が単独使用よりもさらに高まることがあります。この本を用いながら、他の健康法や病気予防法と生活習慣改善を積極的に行い、健康増進や病気予防のために積極的にお役立て下さい。この本の音声CDを毎日聴き自然にイメージトレーニングすることでも十分効果を発揮します。

# はじめに

イメージは人間の体調や生理現象にさまざまな影響を与えます。例えば、梅干を想像しただけでよだれが出てきたり、美しい風景を想像するだけで心が落ち着くことがあります。このように想像するイメージにより様々な生理的变化を引き出すことが可能です。笑顔健康増進法では、笑顔プラスイメージが実際に笑っているのと同じような生理的变化を引き起こすことにより、良好な生理的变化を持続的に発生し続け、笑い続けているときと同じような生理的現象を引き出すことにより、より良い体調で日々を過ごすことを目的としています。

笑顔を見せると、脳内にセロトニンという脳内ホルモンが増加し、しあわせな気分になることが明らかにされていますが、笑顔をイメージするだけでもセロトニンが増加する生理的变化が生じます。よって、この本によるイメージトレーニングにより笑顔の想像力が高まり健康増進できる可能性があります。

また、健康は環境と密接に関係しています。この本は判断能力向上、調整能力向上、人間的能力向上、社会的信頼能力向上、生活習慣改善の意志の力をイメージトレーニングで強化することにより環境を良くし健康増進することを次の目的としています。普段から正しい判断とは何か？心の美容の調整とは何か？を考えることにより、判断能力や調整能力、人間的能力、社会的信頼能力は育っていきます。判断能力や調整能力、人間的能力、社会的信頼能力が育てば、人生での成功体験が増え、環境が良くなり笑える機会が増えると予想されます。また判断能力、調整能力、人間的能力、社会的信頼能力向上により生活習慣を改善する意志の力が強化されれば、より良い生活習慣が形成されさらに環境が良くなり健康増進することが期待されます。

イメージトレーニングの効果は多くの分野で実証されています。人間の右脳は実際に起きていることと、イメージを区別できません。よって笑っていることをイメージするだけで、実際に笑っているときと同じような良好な生理的反応が人体に生じます。これは右脳がイメージを実際に生じていることのように錯覚を起こすからです。これを当社では右脳健康増進法と呼んでいます。日々ニコリさんの感覚について考え、右脳を積極的に有効利用し、日に日に環境と共に体調が良くなり健康増進することを切に期待しています。

2010年4月

夏原健次

## 『笑顔健康増進法イメージトレーニング』とは

- ニッコリさんの感覚になり、ニッコリさんの感覚を保つ自分なりの生活習慣を造り環境を良くするためのイメージトレーニング健康法です。
- ニッコリさんの感覚で自律神経を安定させる自律神経安定法です。
- 右脳を積極的に有効利用して健康増進する右脳健康増進法です。
- ニッコリさんのイメージカエネルギーを体感する成功感覚発達法です。

### 笑顔健康増進法イメージトレーニングの練習方法

ニッコリさんのイメージトレーニングと生活習慣改善で健康増進できる。

- ①イメージトレーニング音声 CD を毎日繰り返し聞き内容を頭の中でイメージする（または本を毎日暗唱してイメージする）  
↓
- ②内容の大部分はニッコリさんから読者への質問となっています。ニッコリさんの質問に対しては何となくのイメージで結構ですので、自分なりのイメージを思い浮かべて下さい。質問に対する答えは自分の状況が変わればその状況に合わせた答えをイメージして下さい。  
↓
- ③繰り返しイメージトレーニングを繰り返して行くと頭の中にニッコリさんの質問に対する答えのイメージが育ってきます。そのイメージにより右脳が錯覚を起こし良好な生理的反応、体調調整効果、体調改善効果や心の美容効果が現れます。さらに意欲が高まり生活習慣を改善し環境を良くするようになります。  
↓
- ④CD 及び本でイメージトレーニングを毎日継続的に繰り返し、毎日ニッコリさんの感覚をイメージし、ニッコリさんの感覚を右脳に定着させると成功感覚が発達して笑顔や笑うことが多くなり、ニッコリさんのイメージカエネルギーを発揮できるようになります。

笑顔健康増進法イメージトレーニングニッコリさんの目標

○判断能力、調整能力、人間的能力、社会的信頼能力向上。

○ニッコリさんの感覚を保つ自分なりの生活習慣を造る。

○成功感覚の発達で生活習慣を改善し健康増進する。

○ニッコリさんの感覚で体調が良くなり、人生が楽になる。

○心の美容を保ち、さらに向上、素敵でかっこ良く美しくなる。

○成功感覚の発達でベストコンディションで毎日過ごす。

○ニッコリさんの感覚で生活習慣病完全予防の実現。

○成功感覚発達の継続で社会的安定性の向上。

○ビジネス成功能力向上、営業成績安定成長持続の実現。

○毎日が楽しい、優秀な社会の調整人になる。

○一流の人間になり、社会的信頼の育成と実現。

○未来楽観志向で前向きに自信と希望を持って生きる。

○自分の可能性を追求し、社会的成功の実現。

○継続能力向上、高い意欲を保ち続け、人生成功の実現。

○サクセスストーリーを歩み続け人生完全勝利の実現。

○ニッコリさんのしあわせな人生を歩むことの実現。

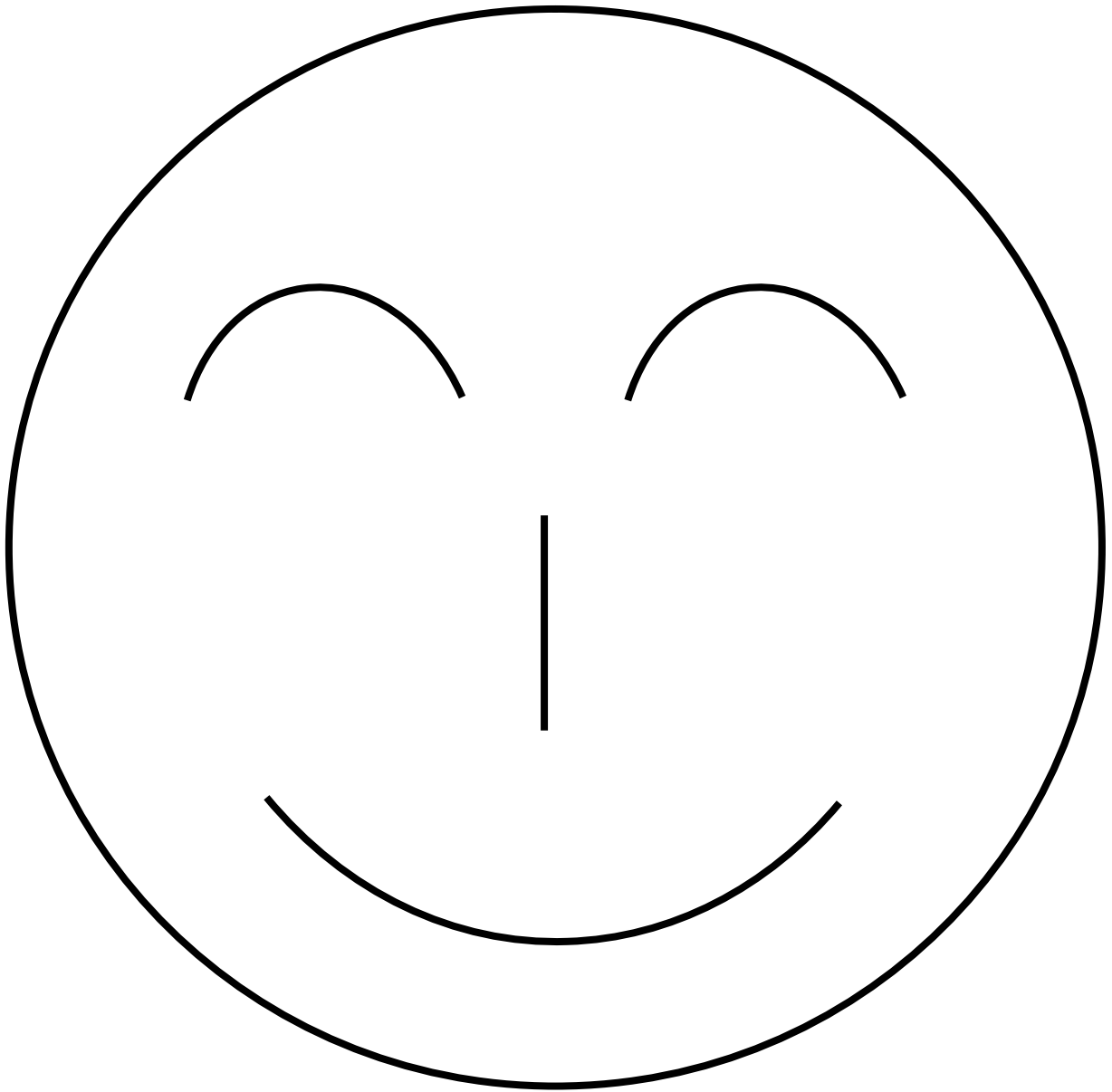
目標実現のために正しい判断と心の美容の調整と、右脳を

有効利用してニッコリさんの成功笑顔イメージを重ね続け、

ニッコリさんのイメージカエネルギーを体感して下さい。

# 笑顔健康増進法

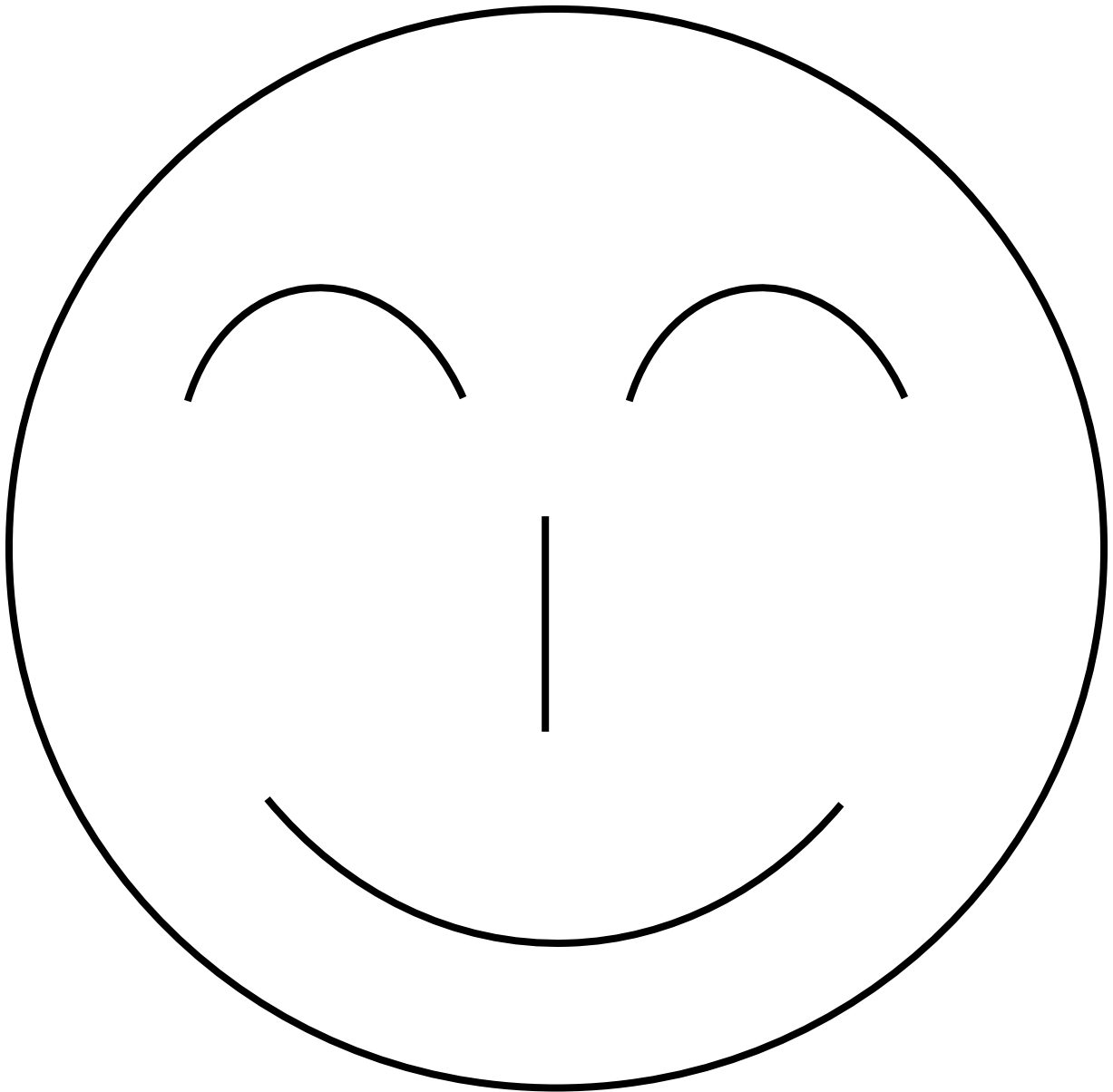
## 笑顔プラスイメージアシスタント



『あなたの人生の生活習慣を改善  
するアシスタントのニッコリさんです』  
ニッコリさん良い生活習慣の笑み

# 笑顔健康増進法

## 笑顔プラスイメージアシスタント

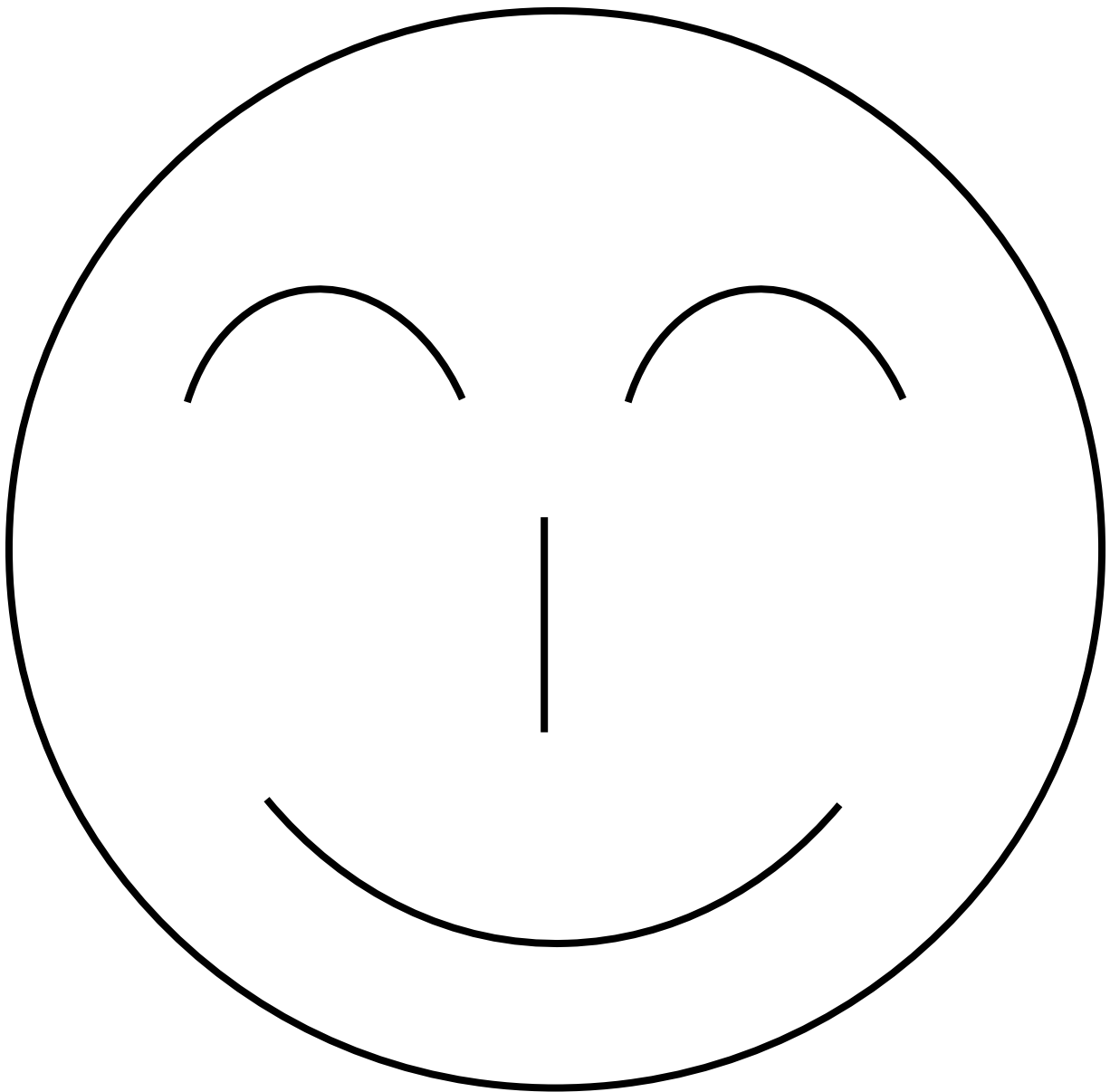


『ニッコリさんは感覚を調整する心の美容法です』

ニッコリさん心の美容法の笑み

# 笑顔健康増進法

## 笑顔プラスイメージアシスタント

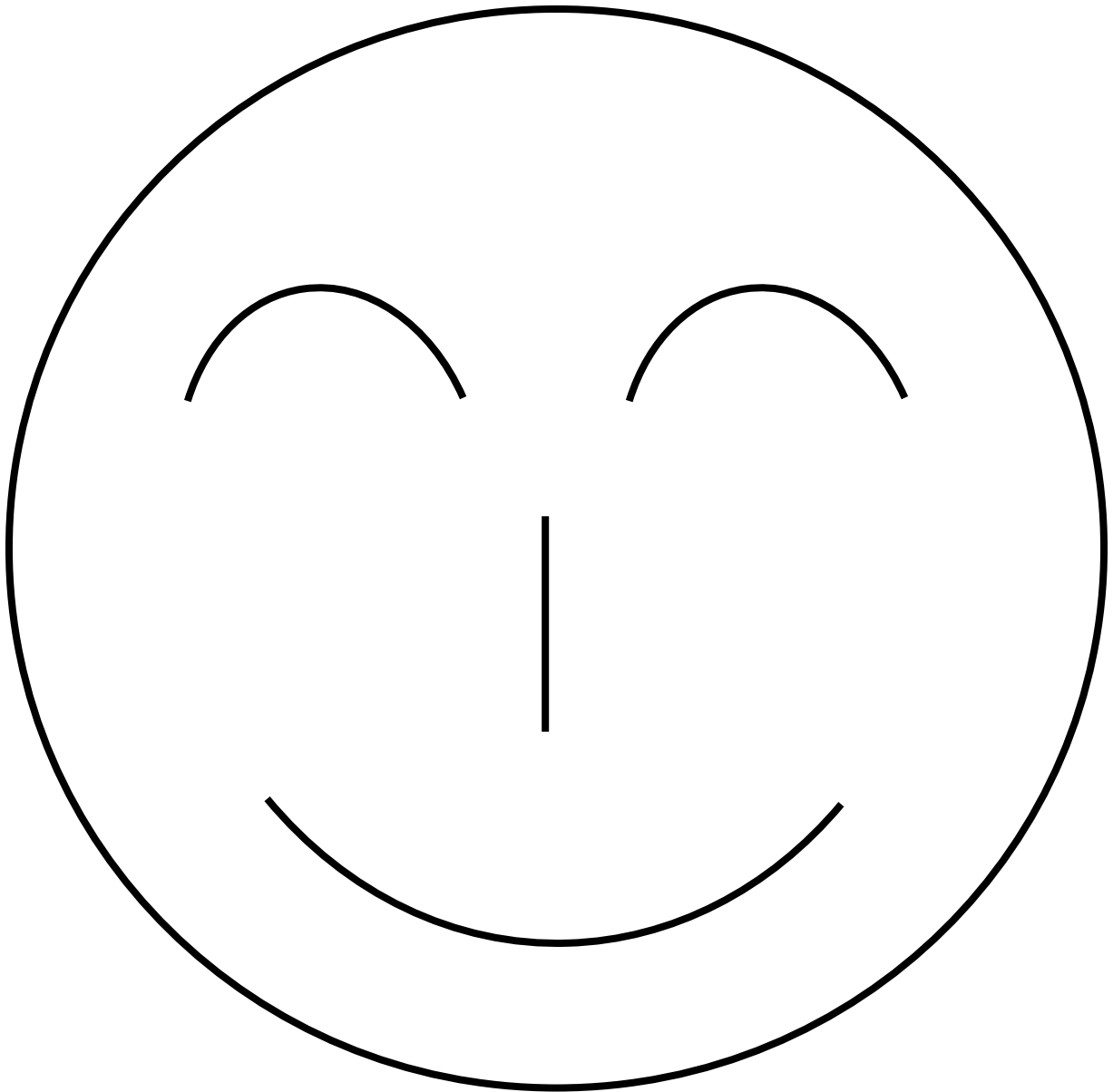


『あなた人生感覚的に良好な状態になる事が一番大事なことですね』

ニッコリさん感覚的に良好な笑み

# 笑顔健康増進法

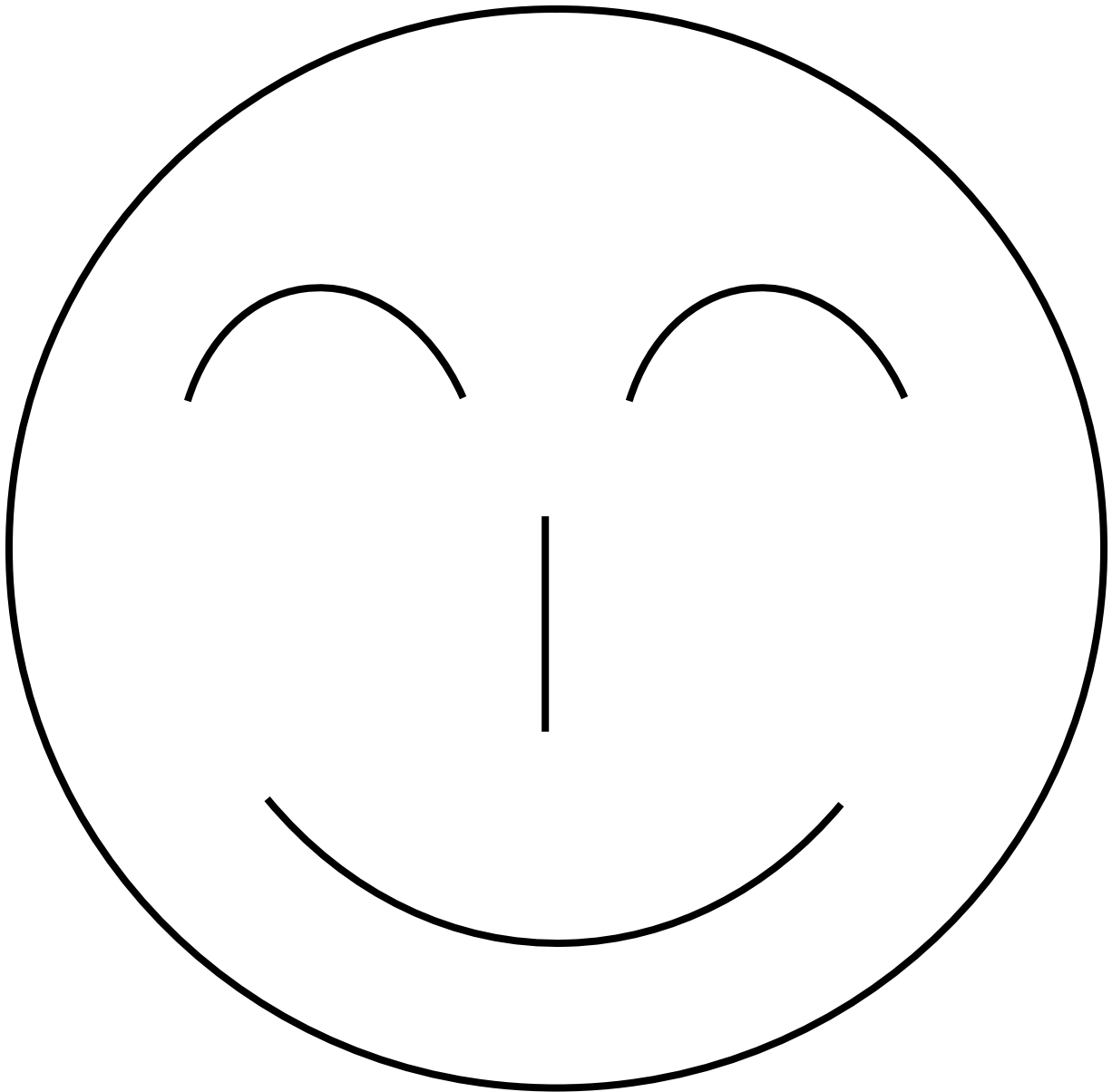
## 笑顔プラスイメージアシスタント



『あなた人生苦しむことを考える  
ことが一番いけないことですね』  
ニッコリさん人生苦しめない笑み

# 笑顔健康増進法

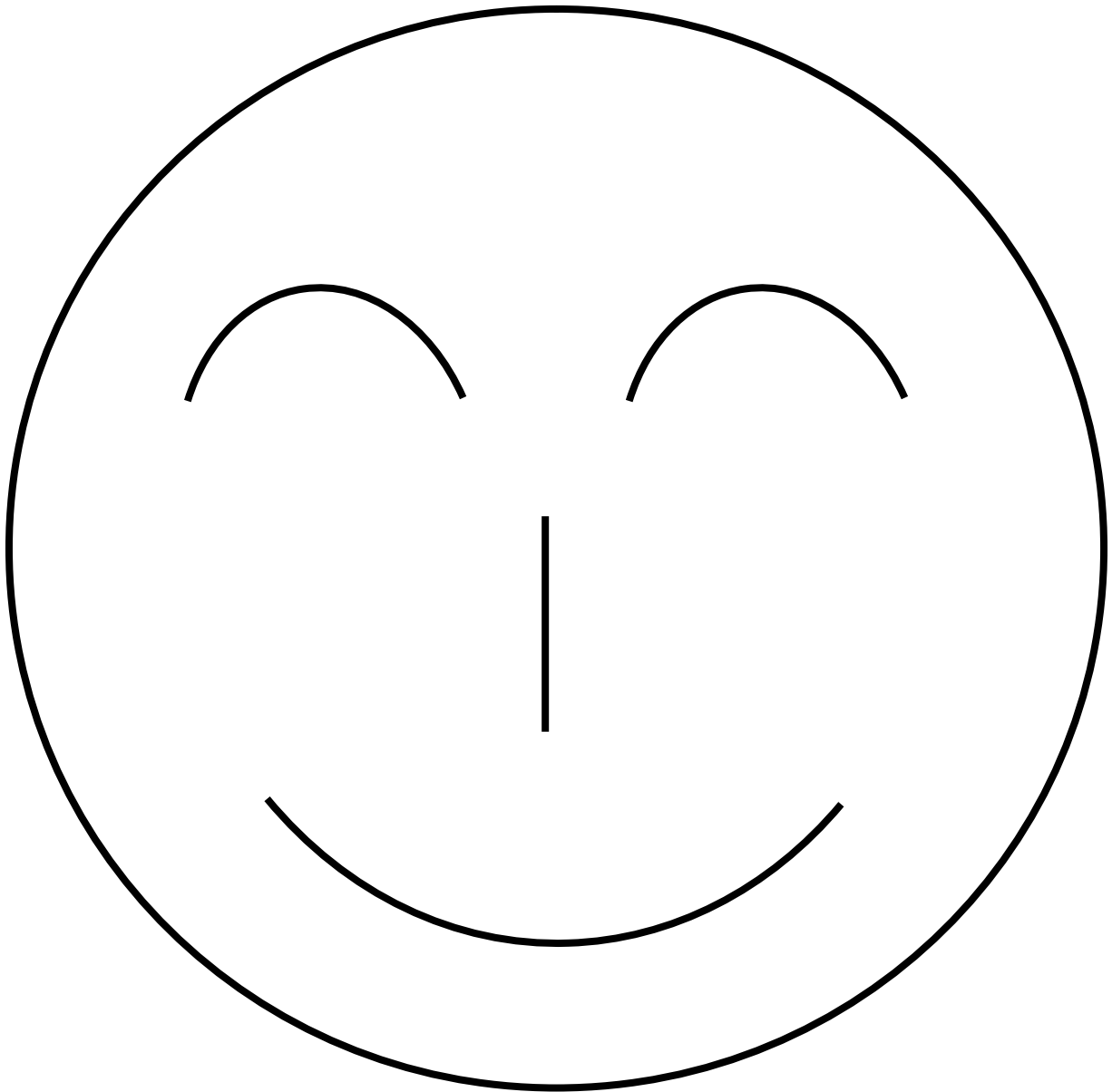
## 笑顔プラスイメージアシスタント



『あなた人生は全てイメージと  
心理的要因に左右されますね』  
ニッコリさん人生心理イメージの笑み

# 笑顔健康増進法

## 笑顔プラスイメージアシスタント

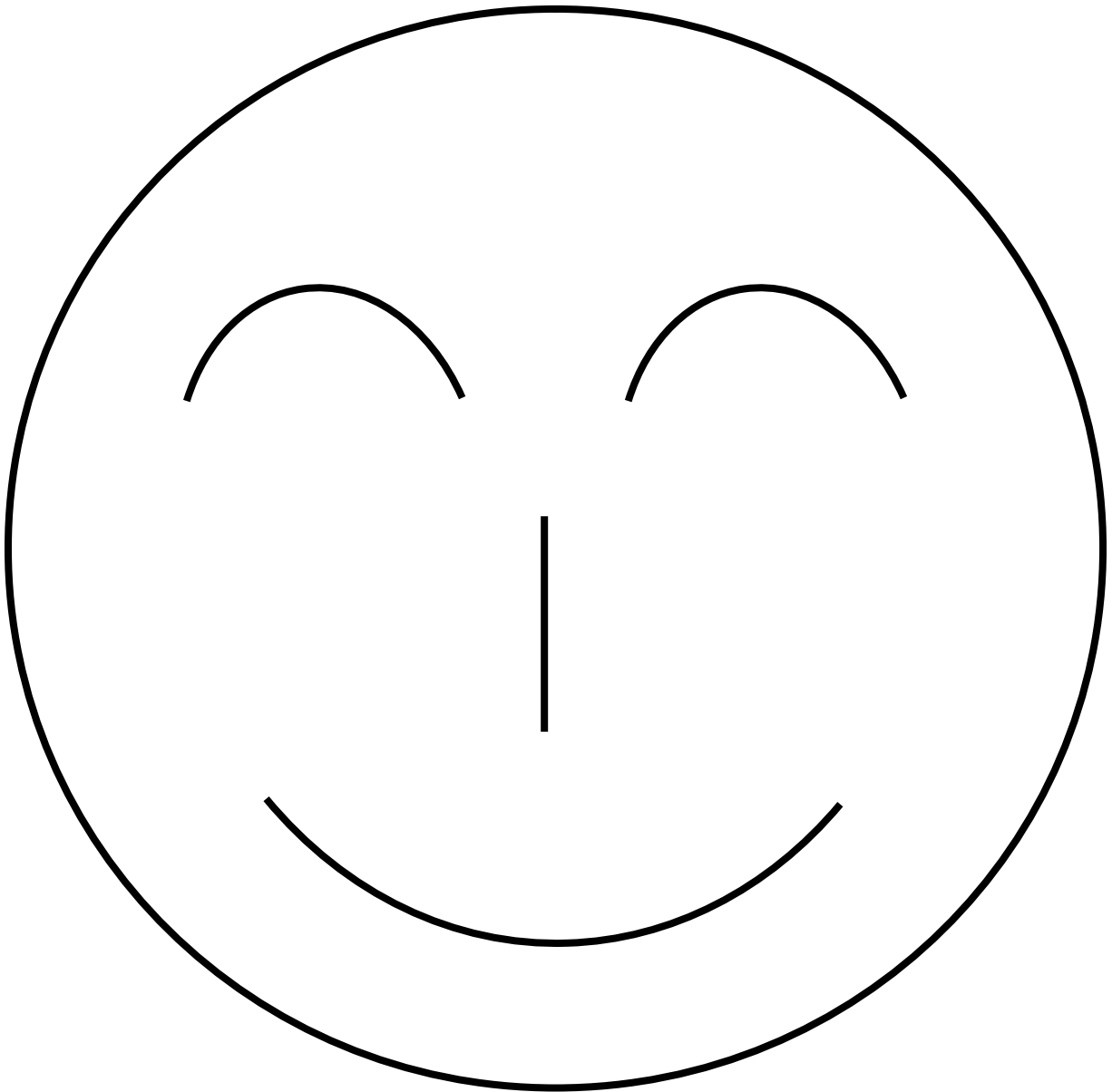


『あなた感情安定と心の美容法  
が上手い調整で出来ますね』

ニッコリさん感情安定美容の笑み

# 笑顔健康増進法

## 笑顔プラスイメージアシスタント

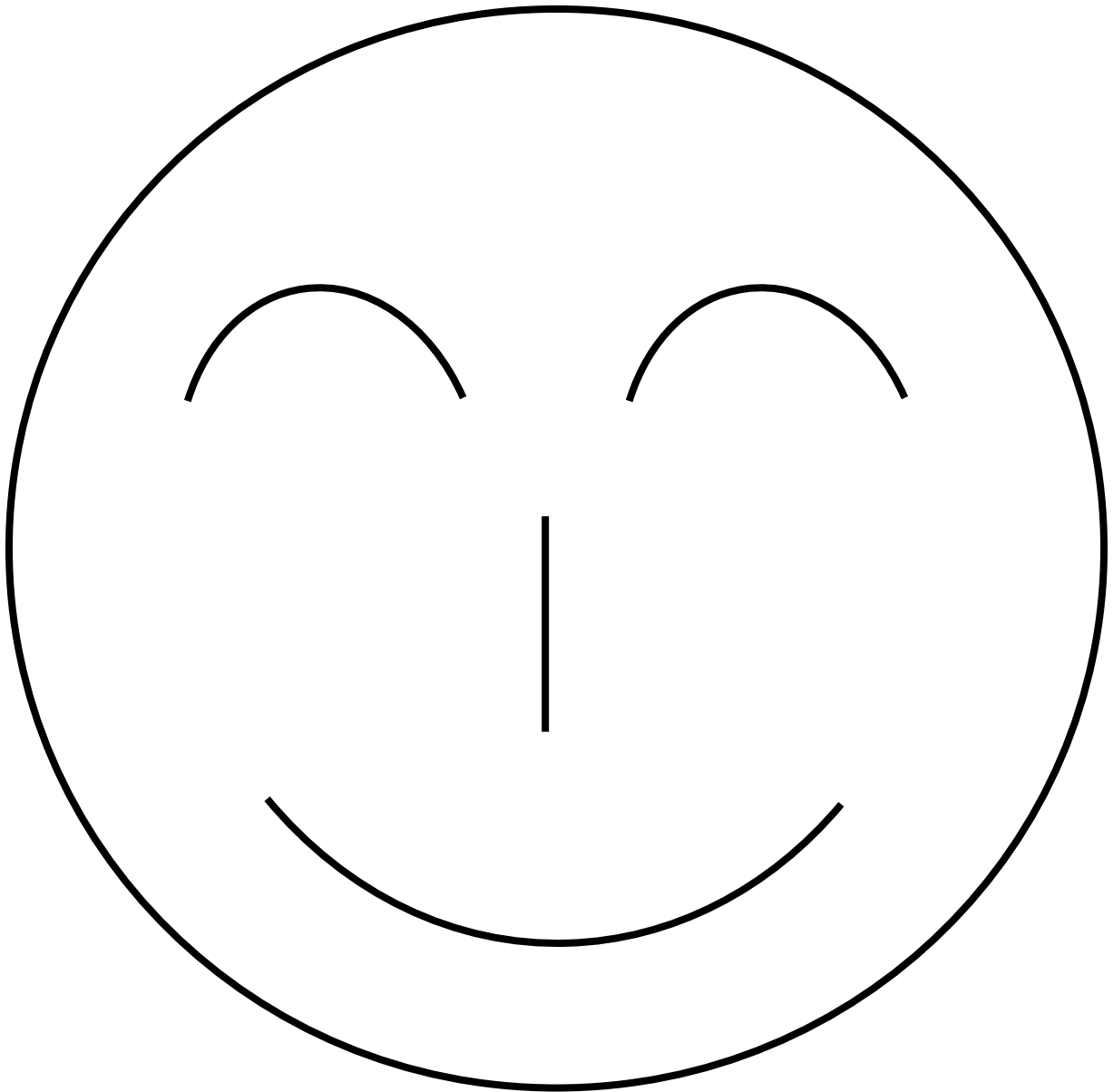


『あなた心の美容の追求がしあ  
わせをつくりますね』

ニッコリさんしあわせを造る笑み

# 笑顔健康増進法

## 笑顔プラスイメージアシスタント

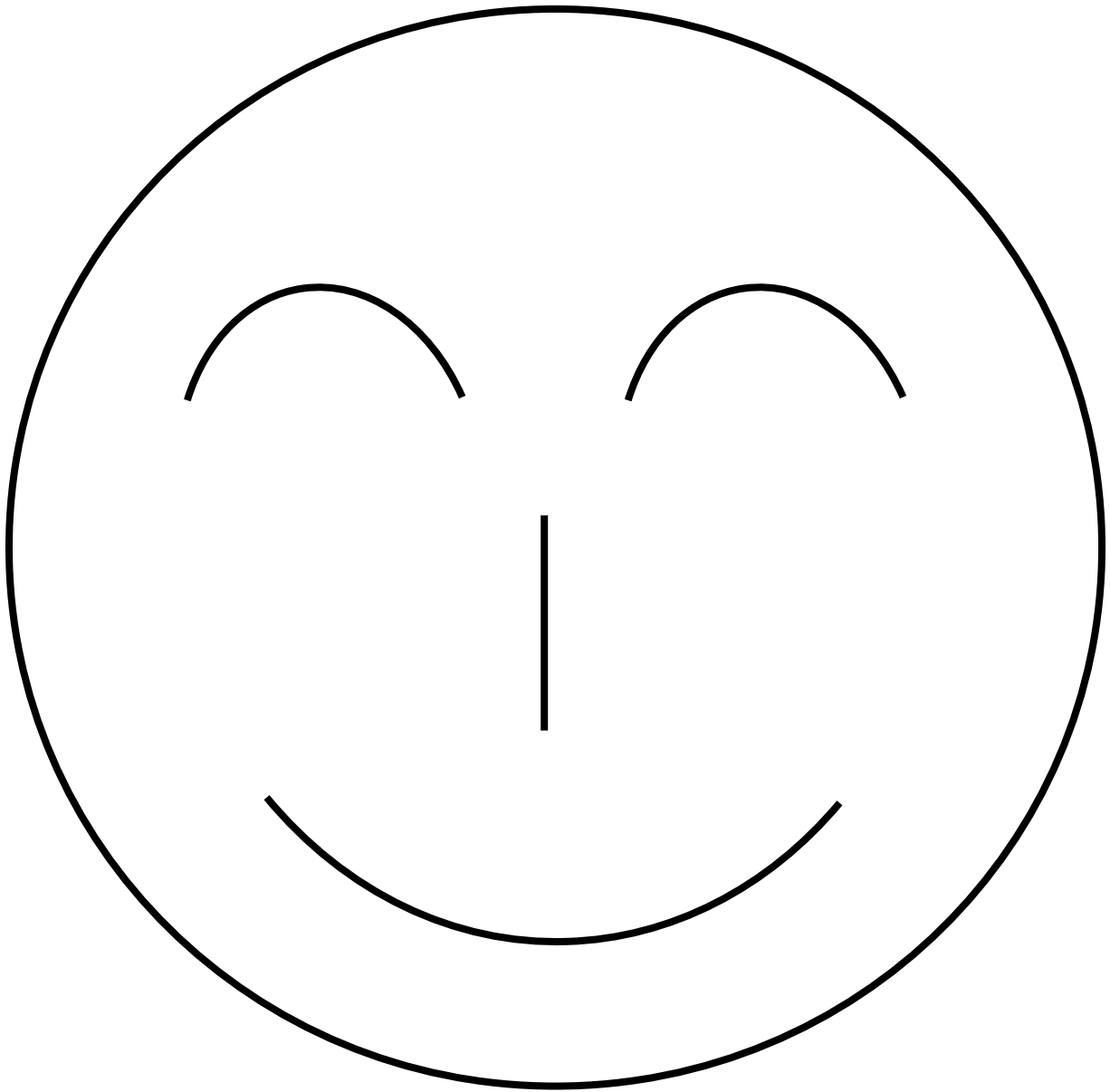


『あなた健康とはしあわせで楽  
な状態ですね』

ニッコリさん健康とは楽な笑み

# 笑顔健康増進法

## 笑顔プラスイメージアシスタント

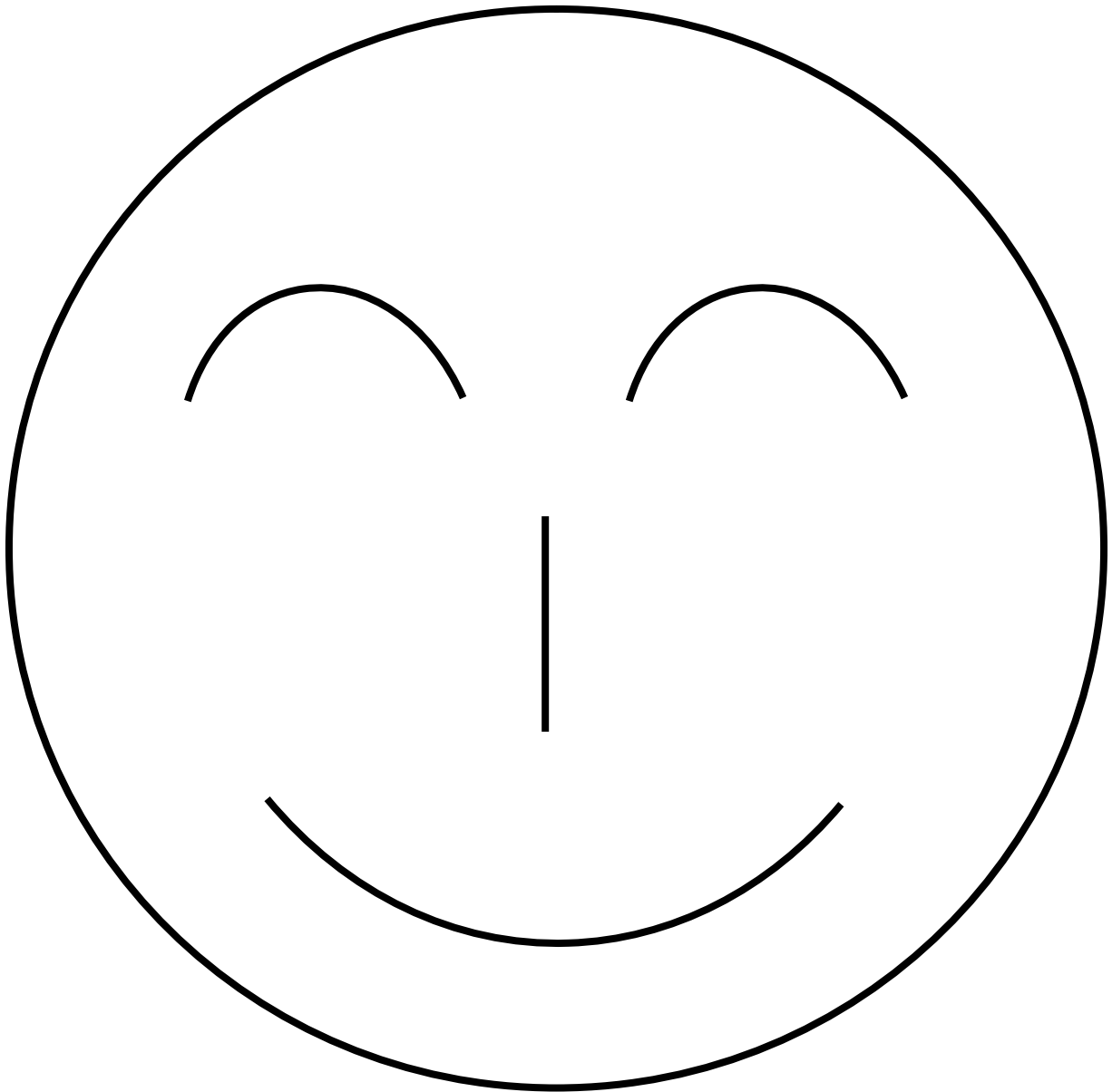


『あなた楽と上手い調整を認めてますね』

ニッコリさん楽と調整承認の笑み

# 笑顔健康増進法

## 笑顔プラスイメージアシスタント

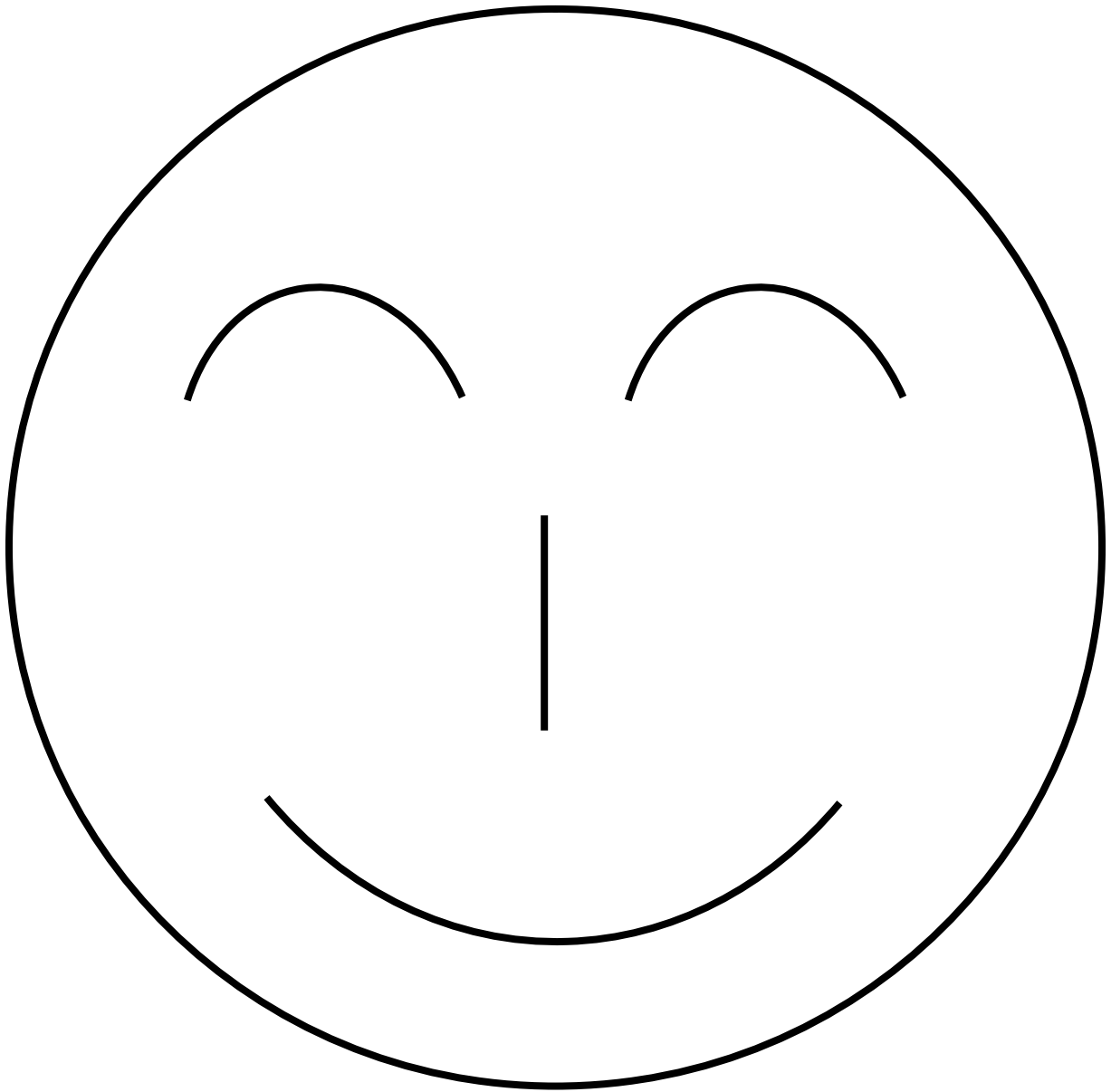


『あなた世の中樂が勝ちますね、  
苦しんだら負けですね』

ニッコリさん世の中樂が勝つ笑み

# 笑顔健康増進法

## 笑顔プラスイメージアシスタント

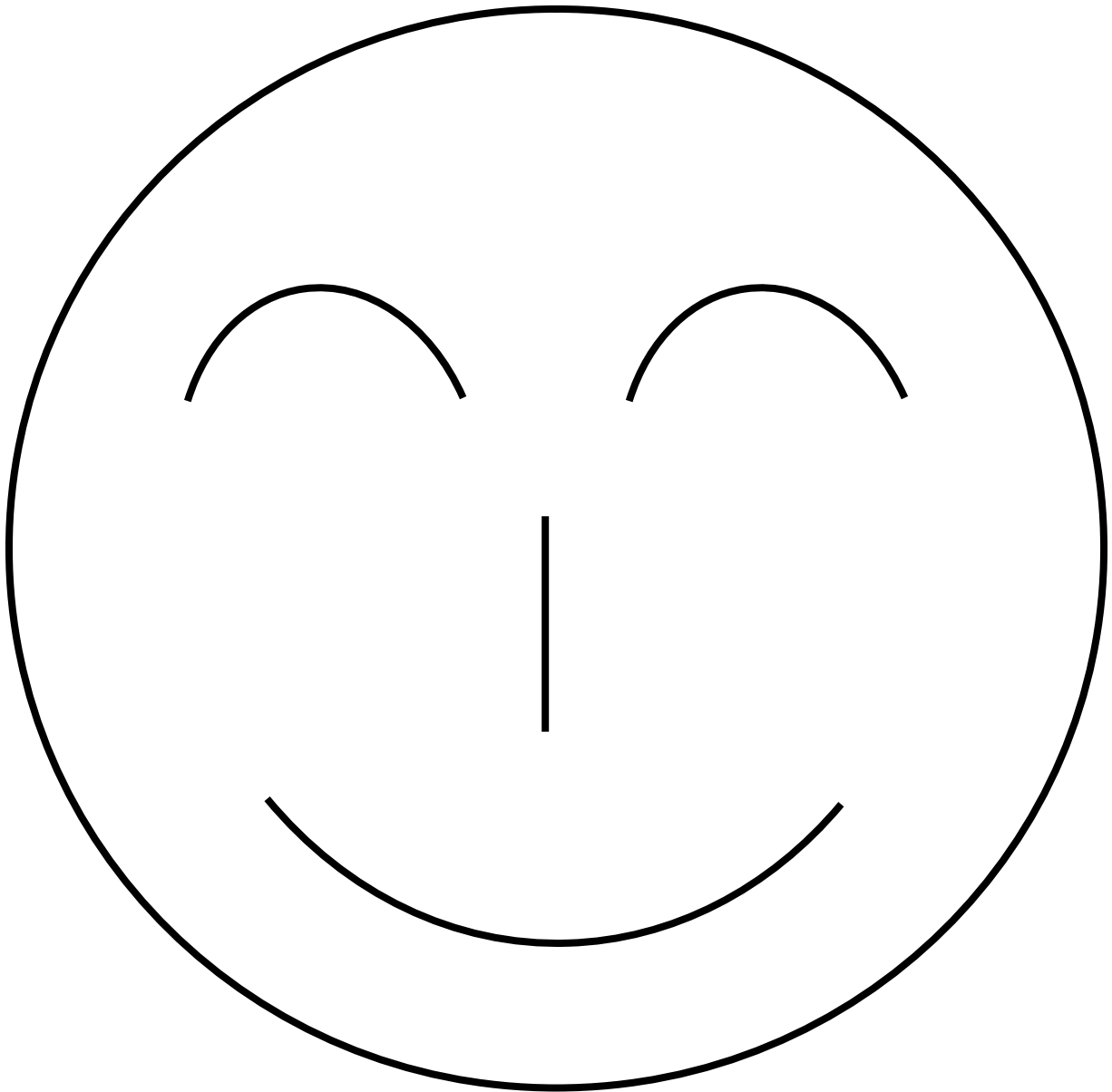


『あなた楽を考えるニッコリさんの判断ですね』

ニッコリさん楽を考える笑み

# 笑顔健康増進法

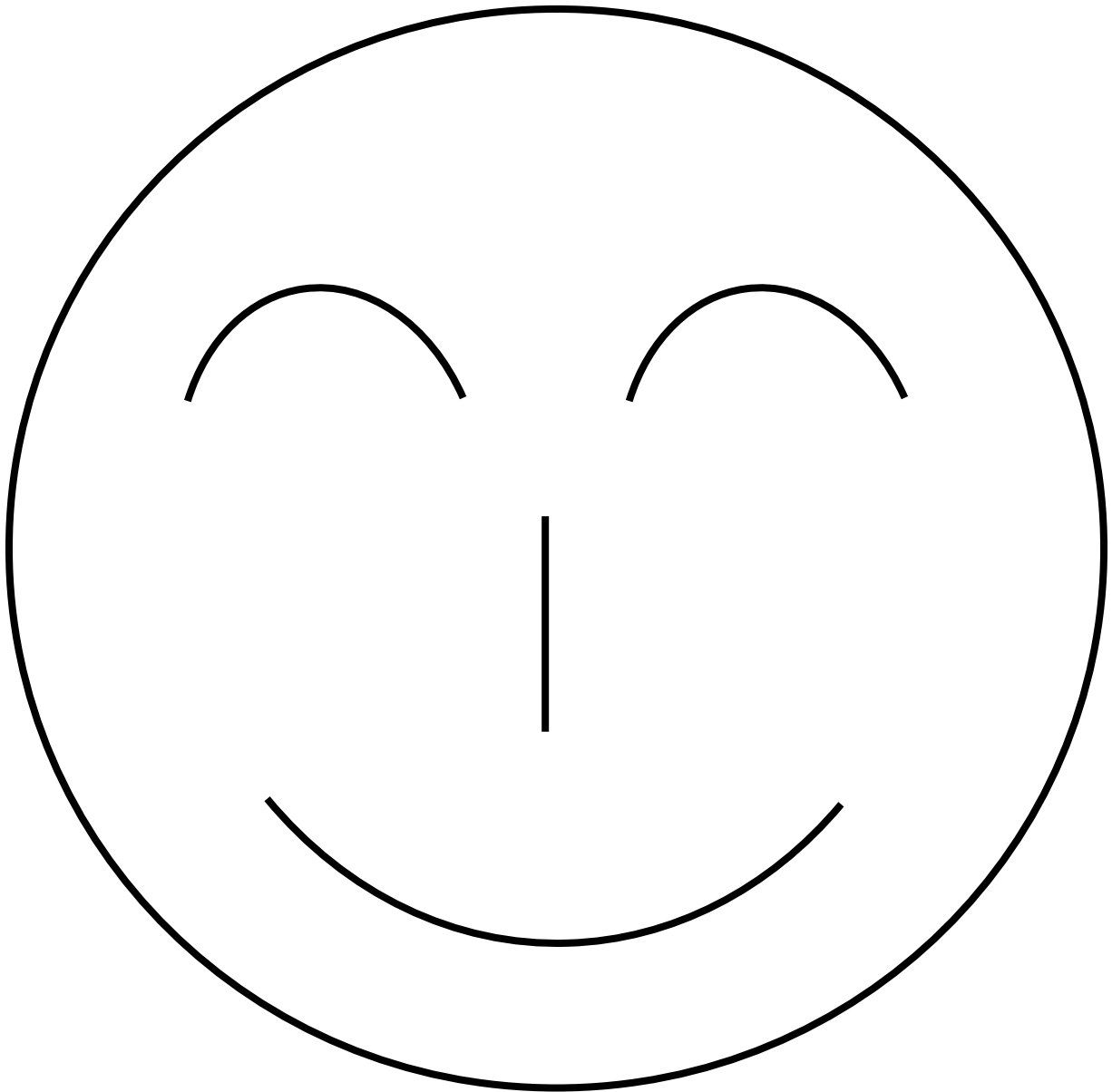
## 笑顔プラスイメージアシスタント



『あなた楽になるか苦しむかを間違えないニッコリさんの判断ですね』  
ニッコリさん楽になる判断の笑み

# 笑顔健康増進法

## 笑顔プラスイメージアシスタント

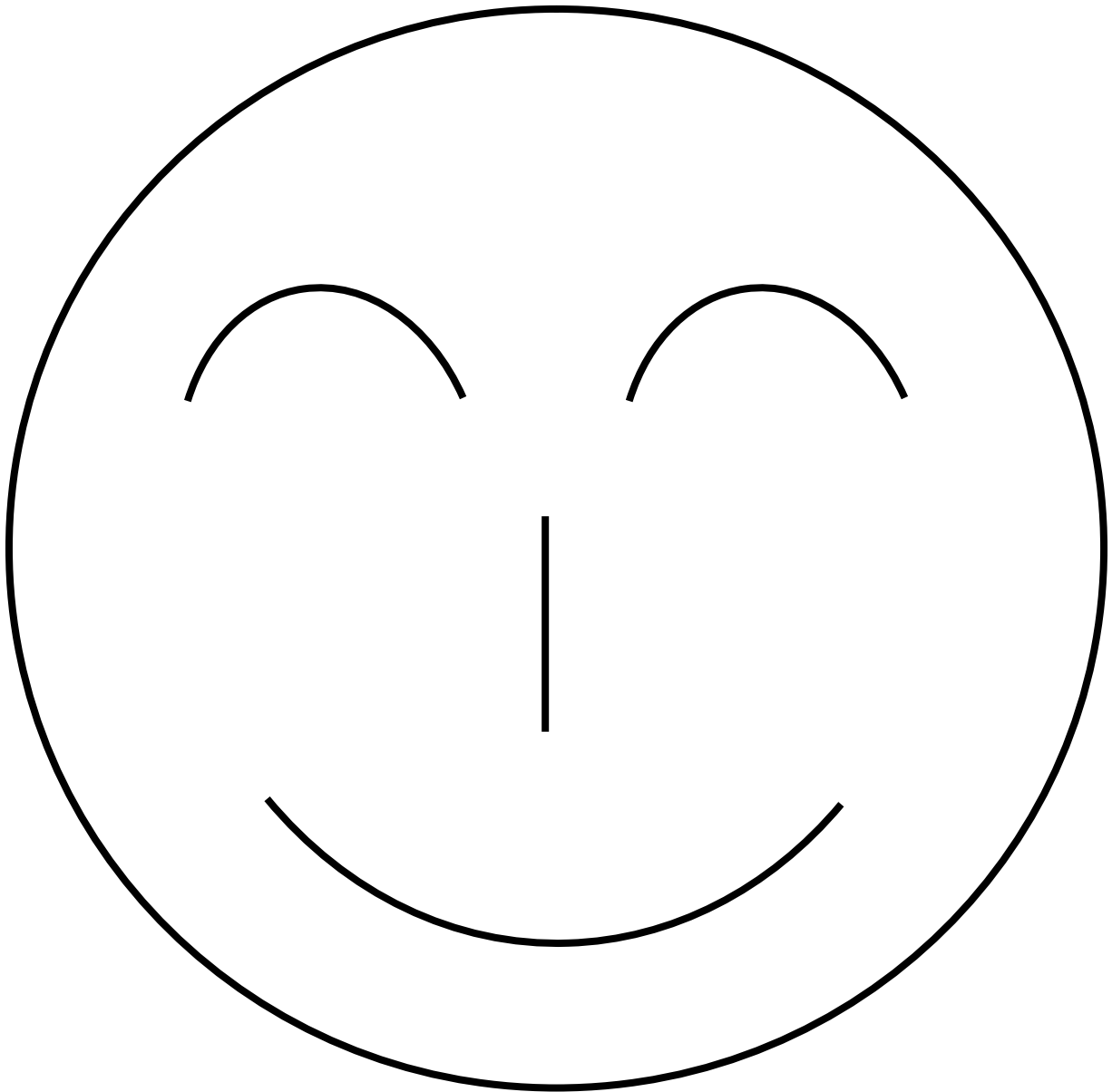


『ニッコリさんは 365 日 24 時間あなたの命を守る護衛です』

ニッコリさん命を守る護衛の笑み

# 笑顔健康増進法

## 笑顔プラスイメージアシスタント

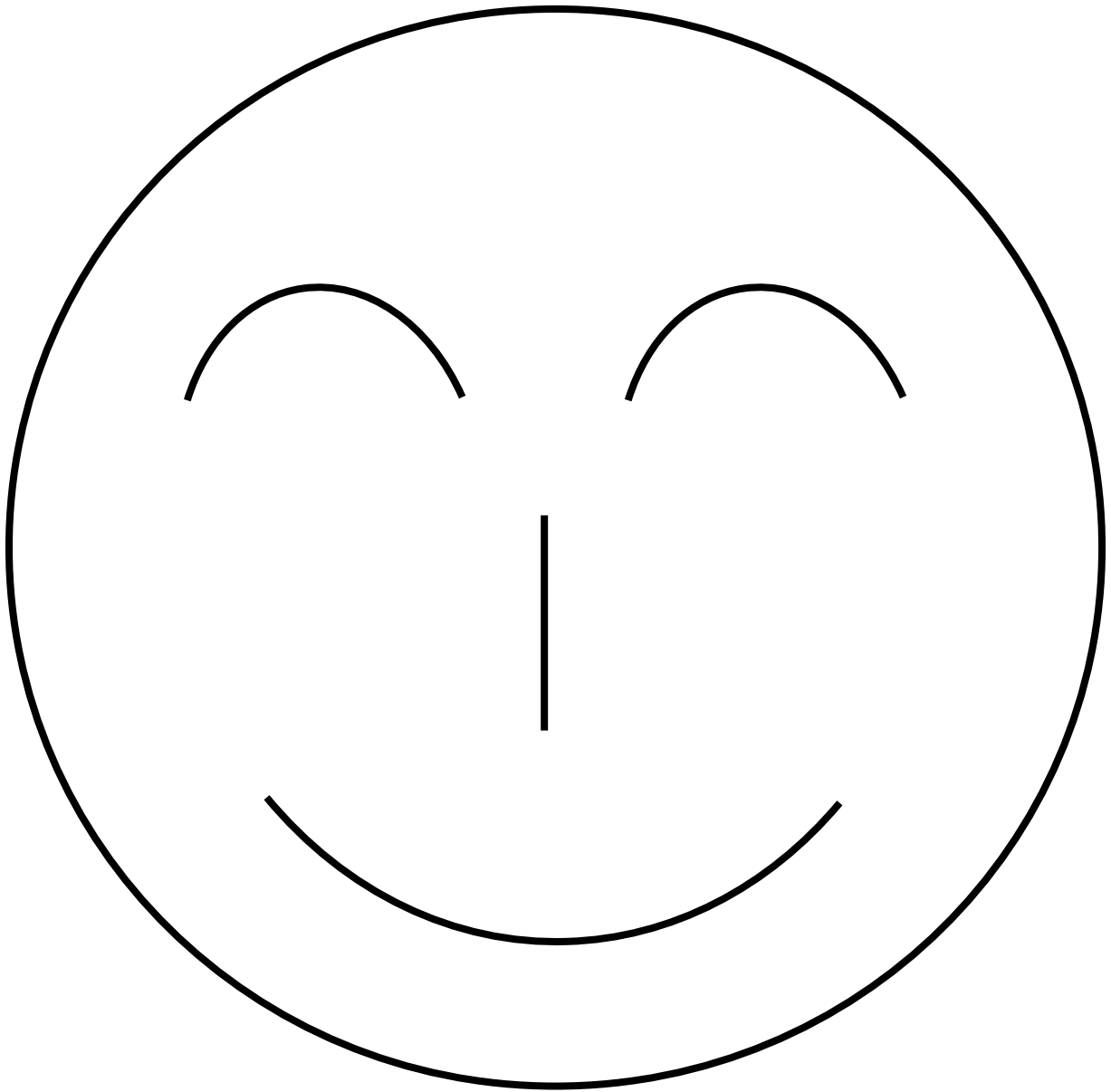


『あなたはニッコリさんという  
護衛付の生活ですね』

ニッコリさん護衛付き生活の笑み

# 笑顔健康増進法

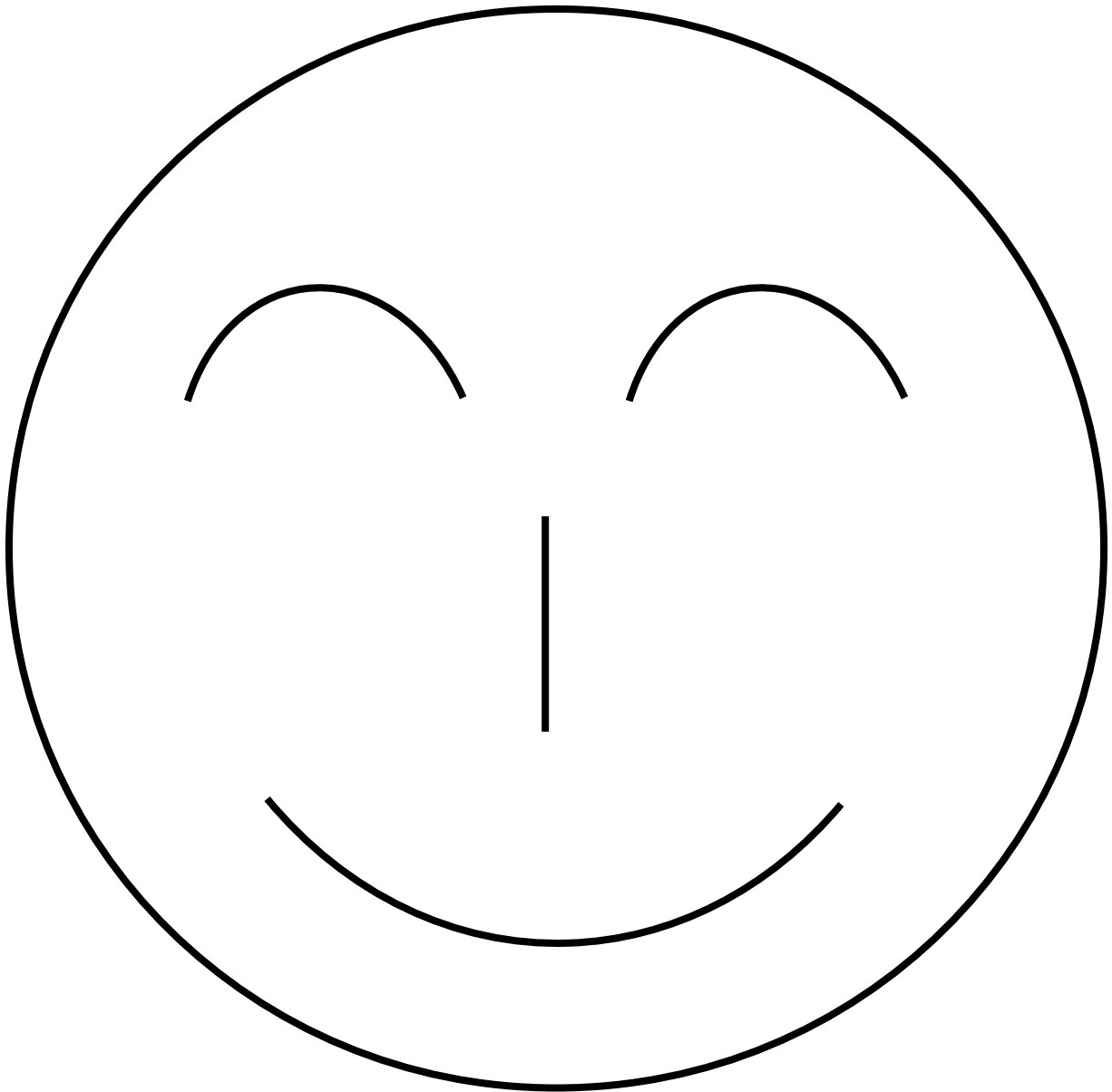
## 笑顔プラスイメージアシスタント



『あなたはニッコリさんという  
護衛付の人生を歩んでますね』  
ニッコリさん護衛付き人生の笑み

# 笑顔健康増進法

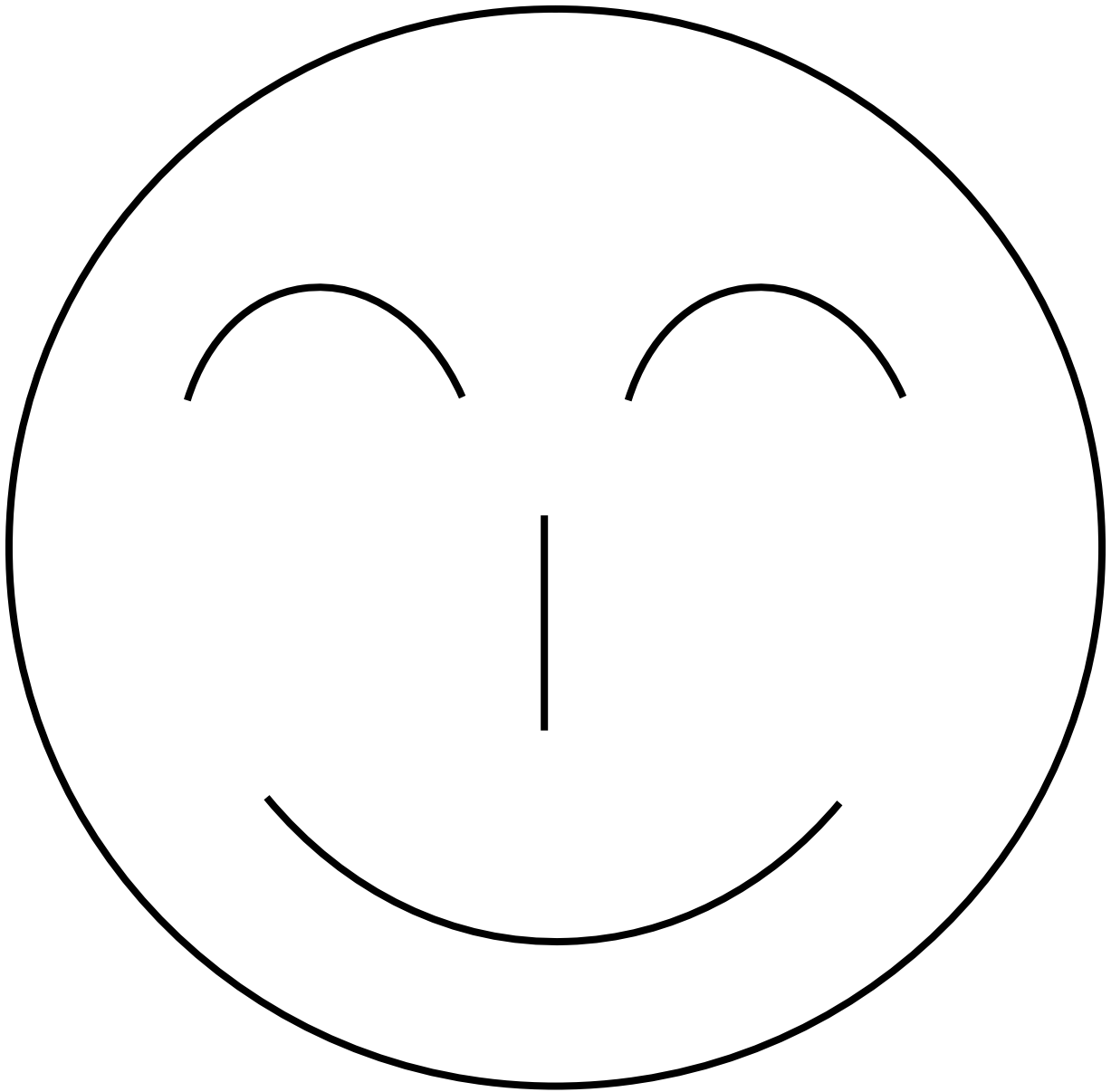
## 笑顔プラスイメージアシスタント



『人生とは自分で答えを一つ一つ  
見つけていく作業の積み重ねで  
すね』ニッコリさん答えの笑み

# 笑顔健康増進法

## 笑顔プラスイメージアシスタント

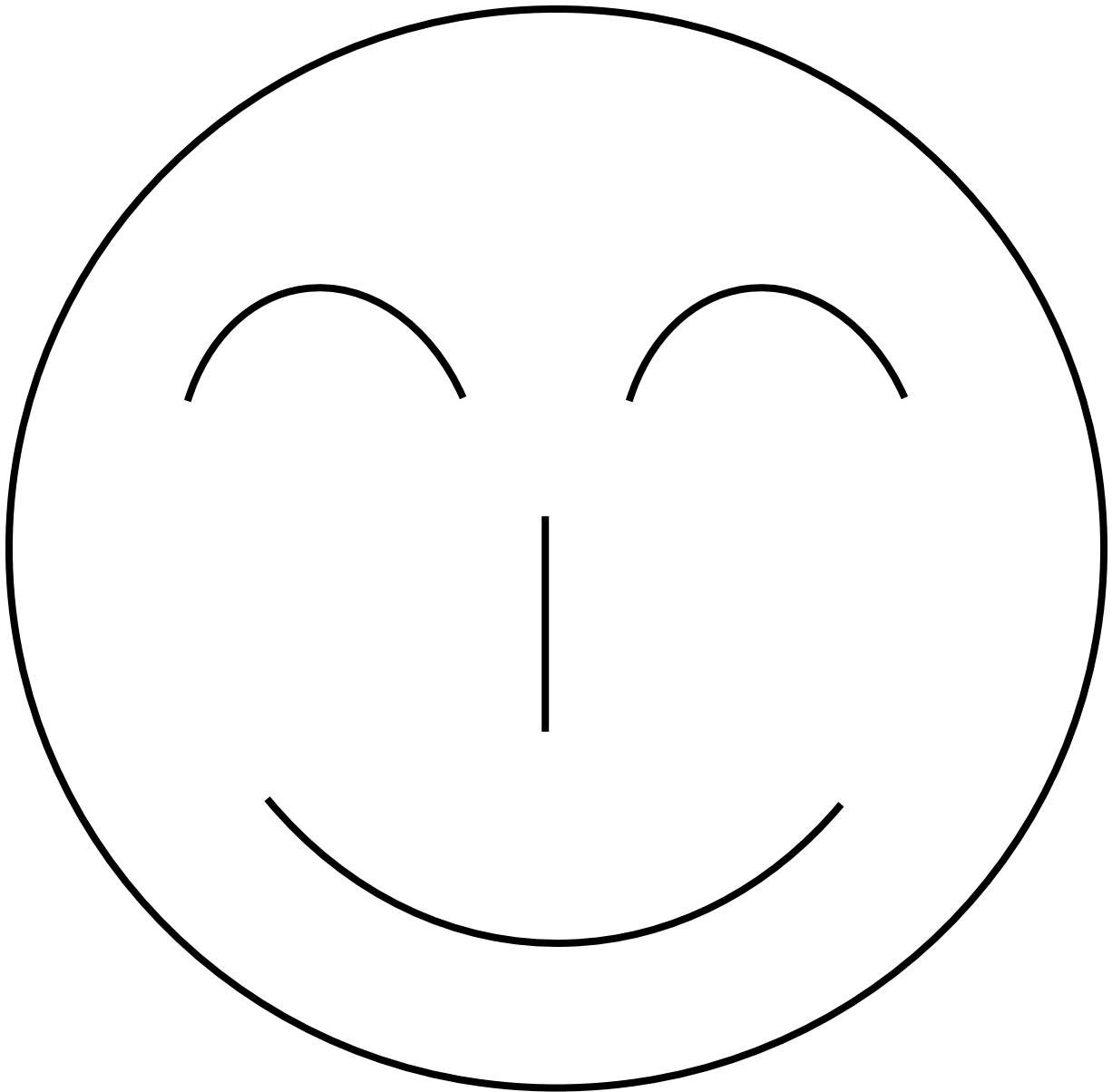


『笑顔健康増進法では人生を判断調整の集合体として考えています』

ニッコリさん判断調整の笑み

# 笑顔健康増進法

## 笑顔プラスイメージアシスタント

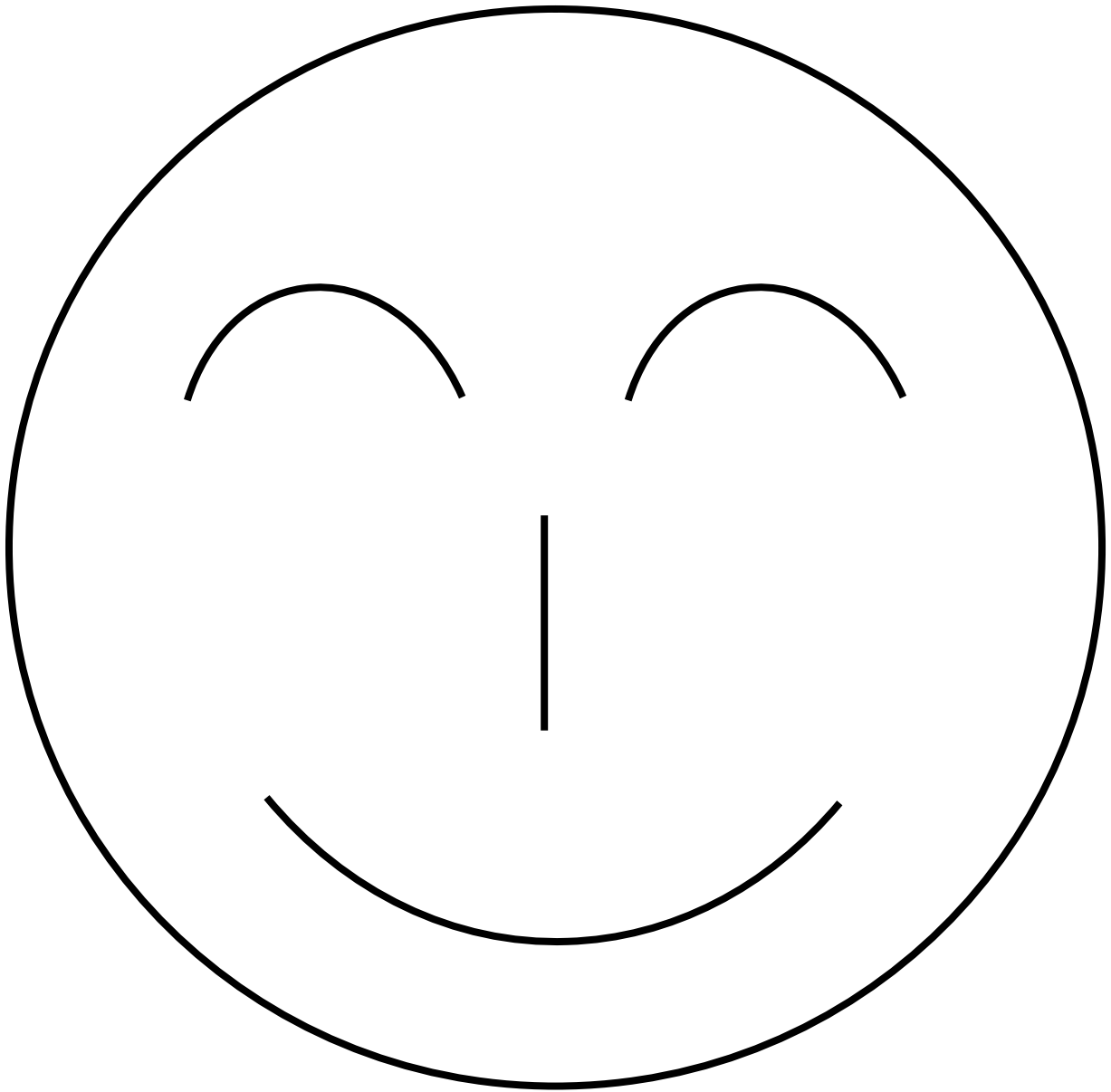


『個人としてどう判断調整するか  
でその人の人生は決まります』

ニッコリさん人生が決まる笑み

# 笑顔健康増進法

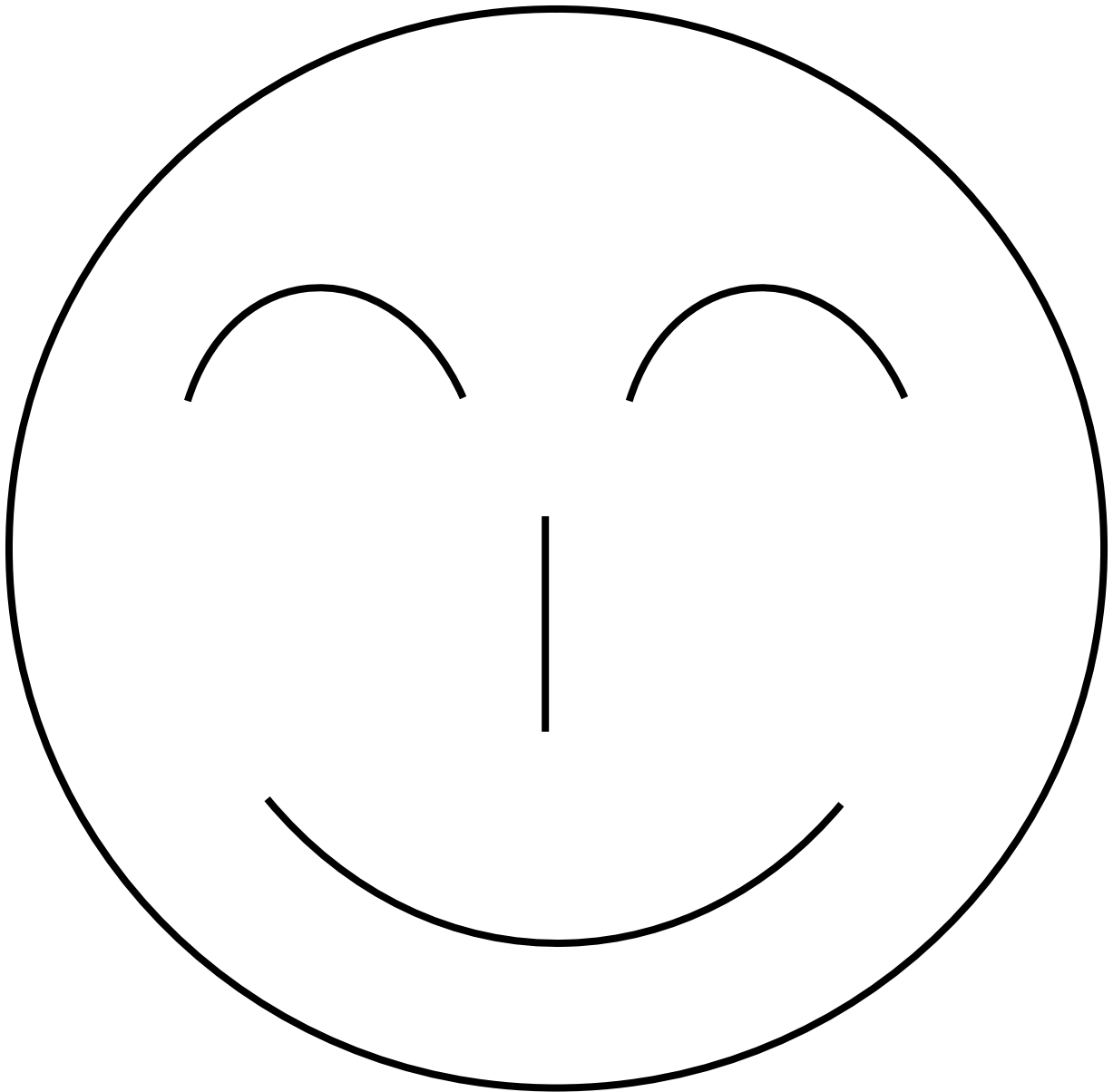
## 笑顔プラスイメージアシスタント



『あなた人生とは正しい判断と  
心の美容の調整の集合体であ  
るべきですね』ニッリさんの笑み

# 笑顔健康増進法

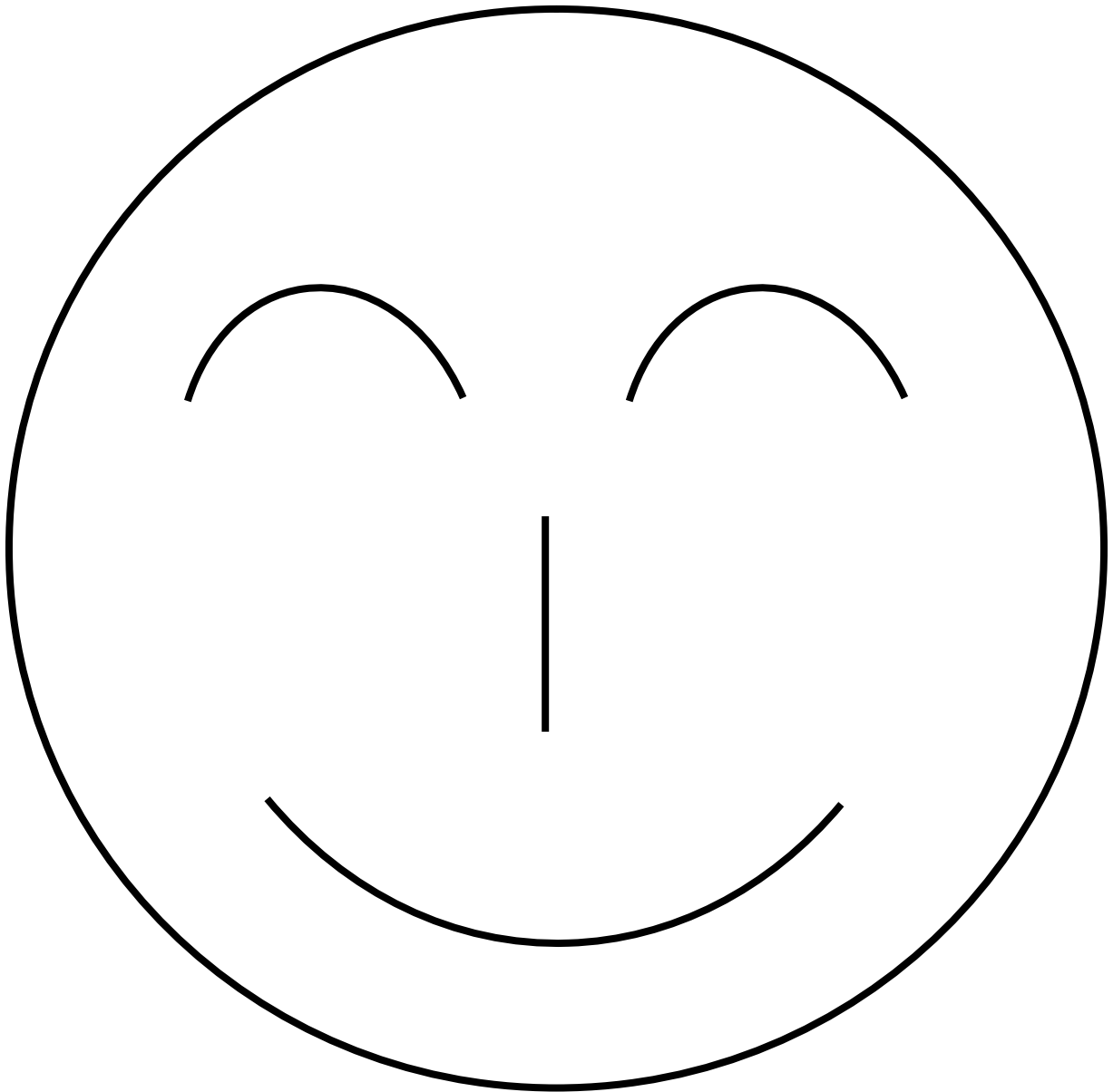
## 笑顔プラスイメージアシスタント



『あなた自分の能力と実力に期待するニッコリさんの判断ですね』  
ニッコリさん自分に期待する笑み

# 笑顔健康増進法

## 笑顔プラスイメージアシスタント

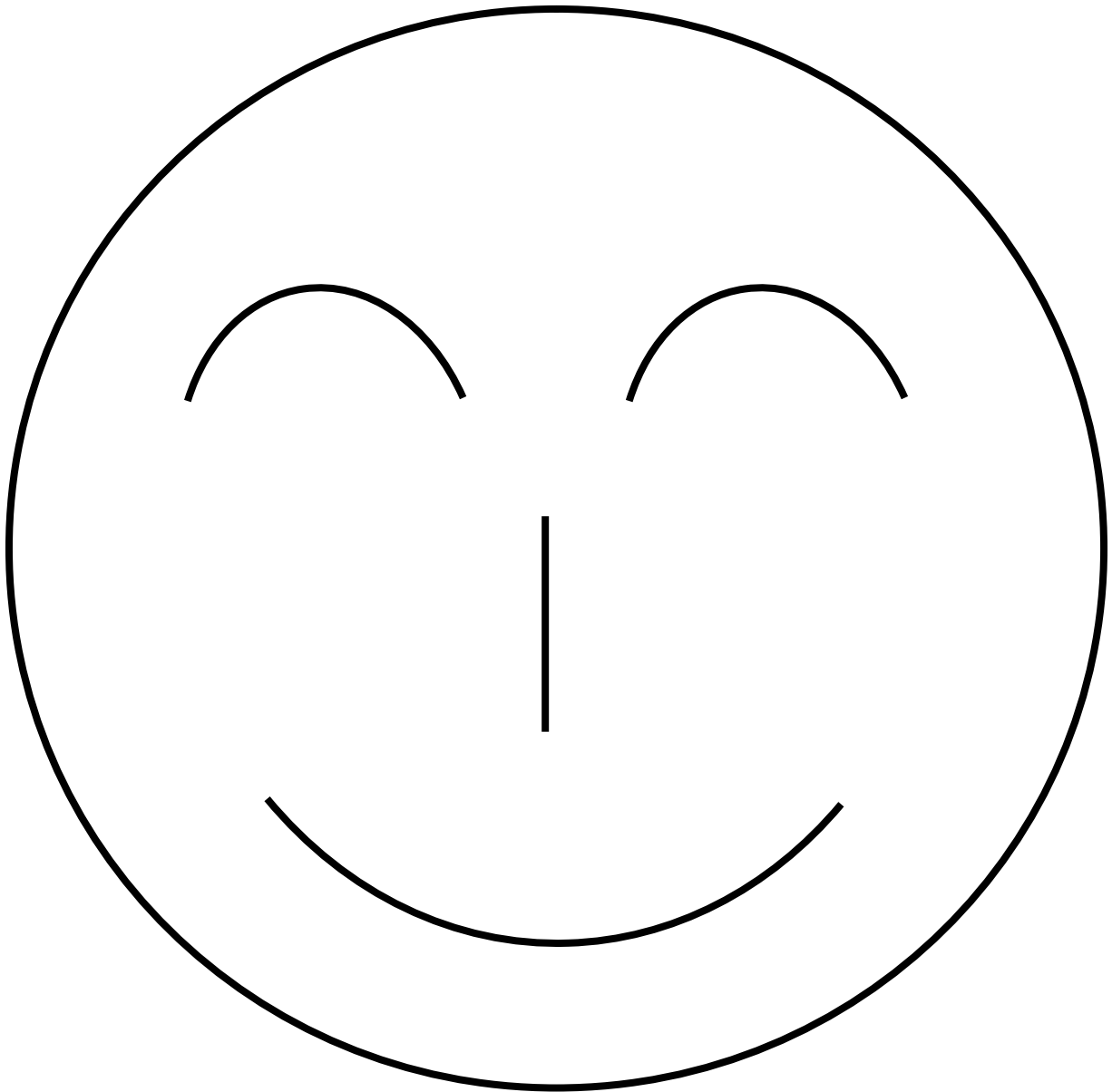


『ニッコリさんは毎日が楽しい人  
生完全勝利の方程式を歩みます』

ニッコリさん人生完全勝利の笑み

# 笑顔健康増進法

## 笑顔プラスイメージアシスタント

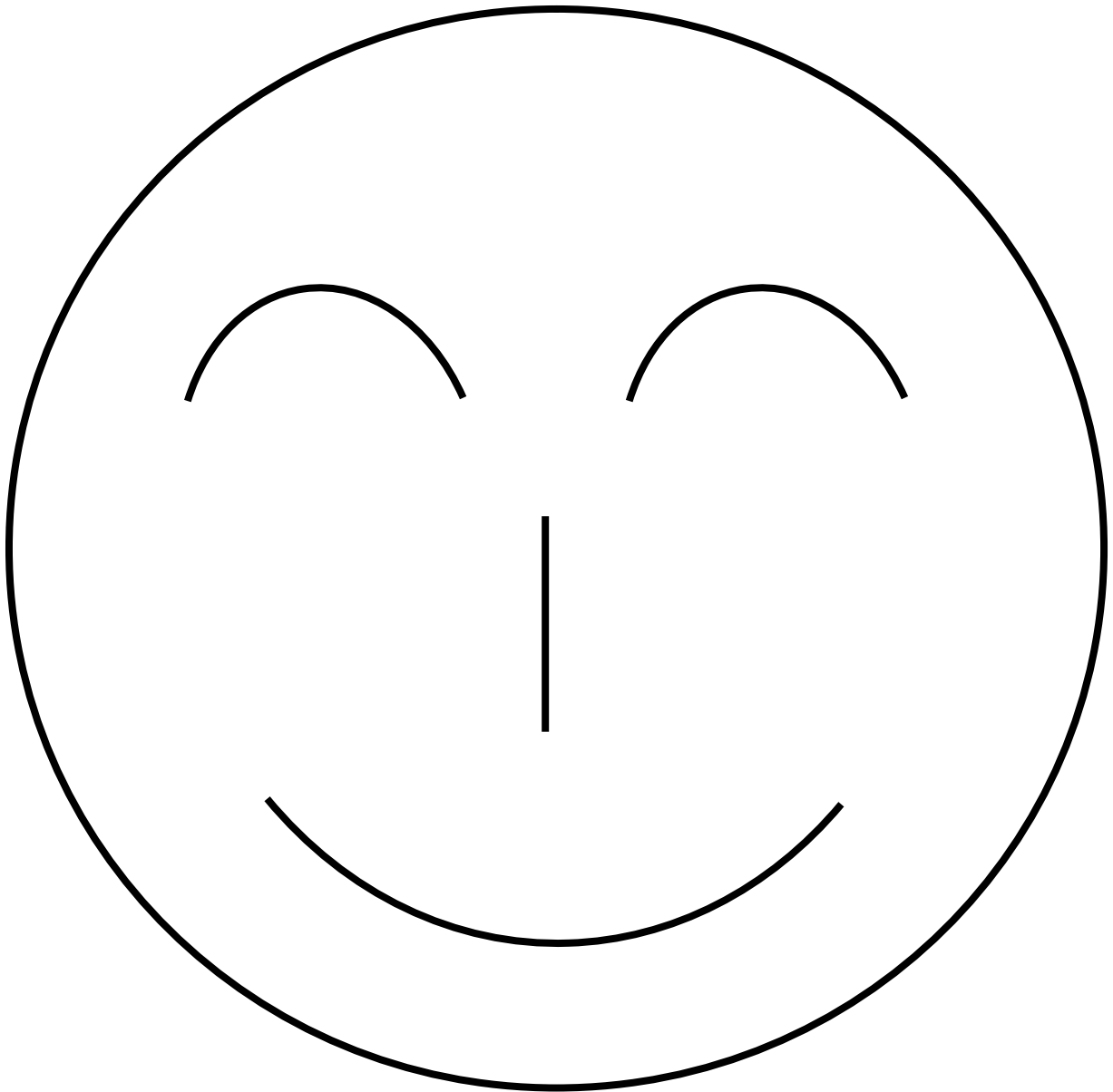


『ニッコリさんはあなたを楽し  
い人生完全勝利へ導きます』

ニッコリさん人生完全勝利の笑み

# 笑顔健康増進法

## 笑顔プラスイメージアシスタント

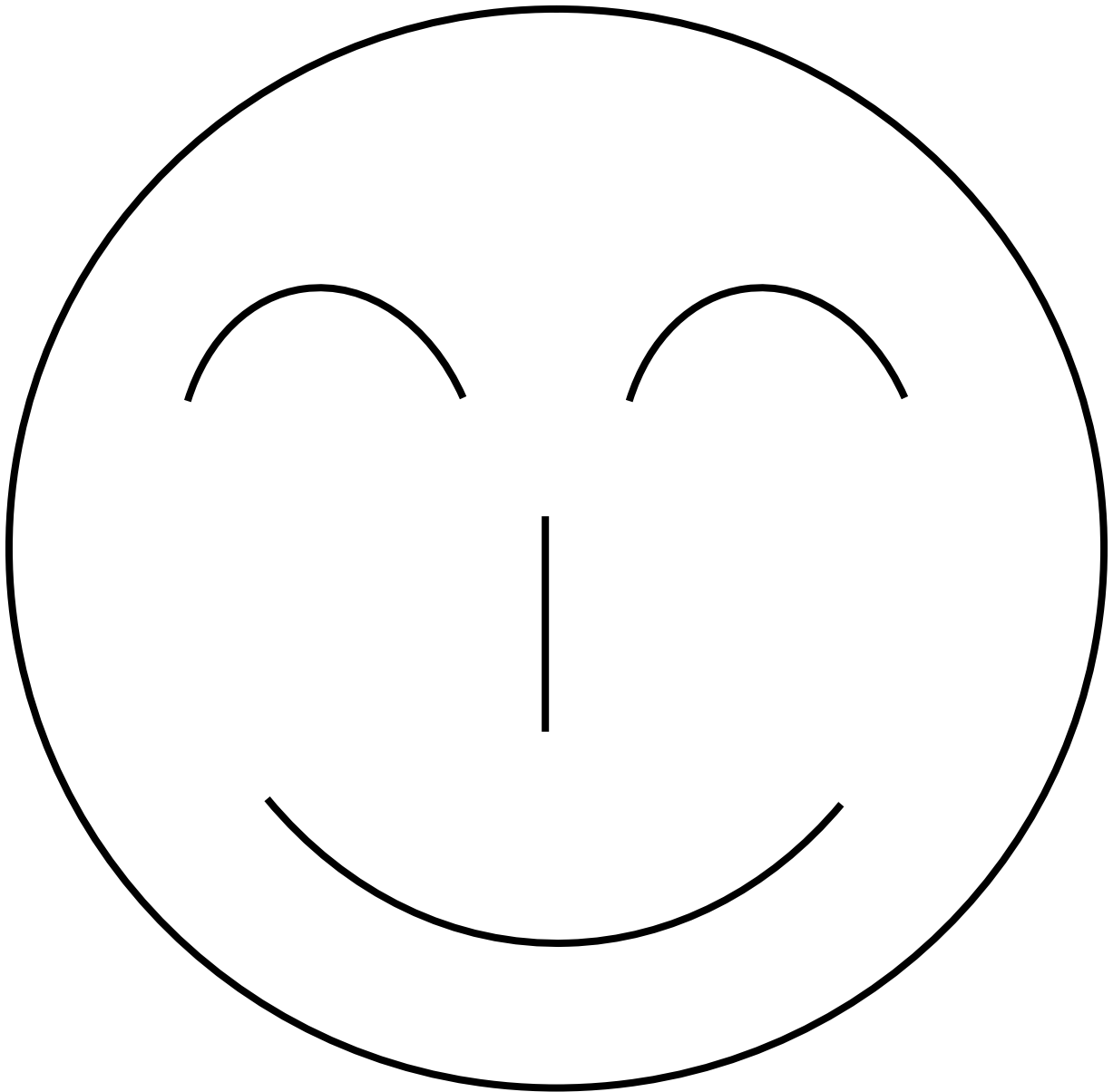


『ニッコリさんは楽しい人生完全勝利できますよ』

ニッコリさん人生完全勝利の笑み

# 笑顔健康増進法

## 笑顔プラスイメージアシスタント

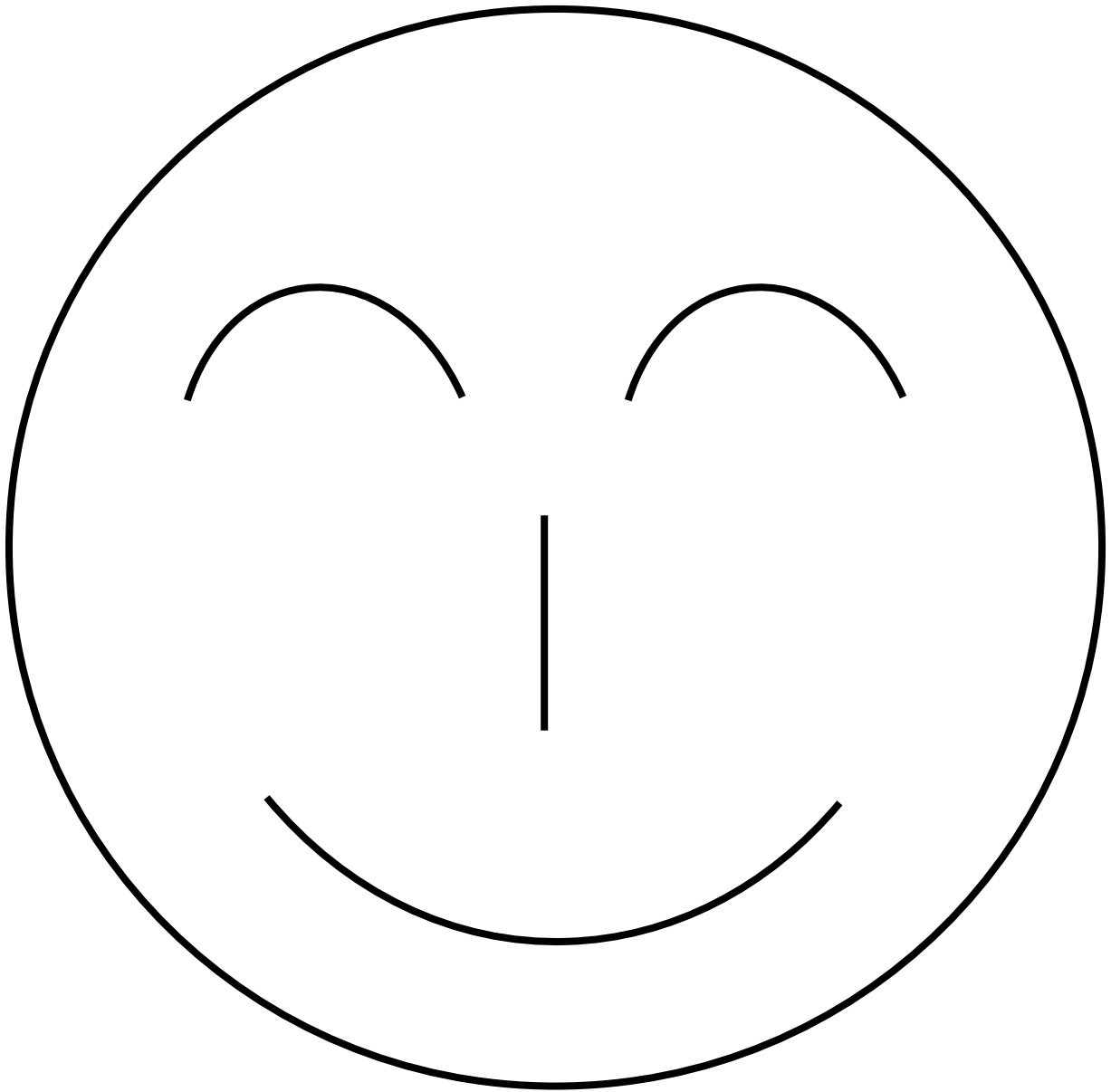


『笑顔が人生完全勝利の方程式  
ですね』

ニッコリさん人生完全勝利の笑み

# 笑顔健康増進法

## 笑顔プラスイメージアシスタント



『ニコリさんはあなたの笑顔と能力  
と可能性実現のアシスタントです』

ニコリさんアシスタントの笑み

日本笑顔健康増進センター代表 夏原健次

健康と環境は密接に関係しています。環境が良ければ健康状態も良好に保てますし、しあわせに過ごすこともできます。ところが日々変化する社会情勢や自身の変化の中、良い環境を常に保ちさらに良い環境を目指していくことは大変に難しいことで、ミスすると環境が悪化していくこととなります。悪化した環境の中では多くのストレスが発生し人生も不幸せな状態となり体調悪化や病気発症の原因となります。またそういった状況が長年続くと健康長寿に悪影響で短命になってしまう可能性もあります。健康で長生きするためには生活習慣もちろん大切ですが、やはり人間力を高め良い環境を保つことが大きな条件となります。笑うことは自身の体調に良い影響を与えるだけでなく、環境に対しても好影響を与え良い環境を造る大きな力となります。イメージトレーニングで生活習慣の改善とそれによる人間力向上で環境を良くする努力を続け一生良い環境になれば健康でしあわせで長生きできる素晴らしい人生となります。こと本とイメージトレーニング音声 CD がその一助となれば幸いです。

日本笑顔健康増進センターでは、本書に関してのご意見、ご感想をお待ちしております。下記の住所に封書かまたは電子メールにてお待ちしております。一生懸命読ませていただきますので宜しくお願い致します。

笑顔健康増進法イメージトレーニング 定価 3,150 円（本体 3,000 円・税 150 円）

---

発行 2010 年 4 月 23 日 第 1 版第 1 刷

著者 日本笑顔健康増進センター代表 夏原健次

発行者 日本笑顔健康増進センター

〒522-0352 滋賀県犬上郡多賀町久徳 474-4

e-mail g r f c m 0 5 7 @ y b b . n e . j p

TEL 090-1588-6922 FAX 0749-48-1268

印刷所 湖東訪問ゆる整体センター TEL 090-1675-2511

---

本書の無断複写・複製・転載は、著作権・出版権の侵害となることがありますのでご注意下さい。

日本笑顔健康増進センター  
イメージカエネルギー開発センター



日本笑顔健康増進センター

ISBN4-9901556-0-2 C0011 ¥3150E

定価： 

本体 3150 円
-----------