

旧暦のリズムで魂と繋がる

少し早い
今年のお片付けをする
立冬

ヨフィエルの家





目次

少し早い今年のお片付けをする立冬

- 立冬とは？
- 立冬のエネルギーはどんなエネルギーなのか
- 立冬の時期にするといい行動
- 立冬の時期におすすめのワーク

少し早い 今年のお片付けをする立冬

2020年11月7日は
二十四節気の一つ

『立冬（りっとう）の日』です。
今日は立冬とはどのような時期なのか
について解説していききたいと思います。



立冬とは？

2020年の立冬は、
11月7日太陽黄経225度、
8:14分

立冬は二十四節気の一つで、
冬が立つと書いている通り、
冬の兆しが見え始める頃となります。
2020年の立冬は、
11月7日太陽黄経225度、
8:14分に起こります。

空気がぐっと冷え込み、
冬の気配を感じる時期です。

暦の上では立冬から冬に入るため、

「立冬を迎え、暦の上では冬となりました」

といった言い回しを見聞きすることもあると思います。

尚、立冬から2月初旬の立春の前日までが暦の上では冬になります。



立冬のエネルギーは
どんなエネルギーなのか

秋分と冬至の間である立冬。

この秋のエネルギーと

冬のエネルギーの

中間にあたります。

秋 — 結実、収穫、味わう
秋に入ると、これまで育てたものが、具現化して結果が出てきます。

（結実、収穫）

秋分は、ここまでの成果を味わい、感謝する時期となります。

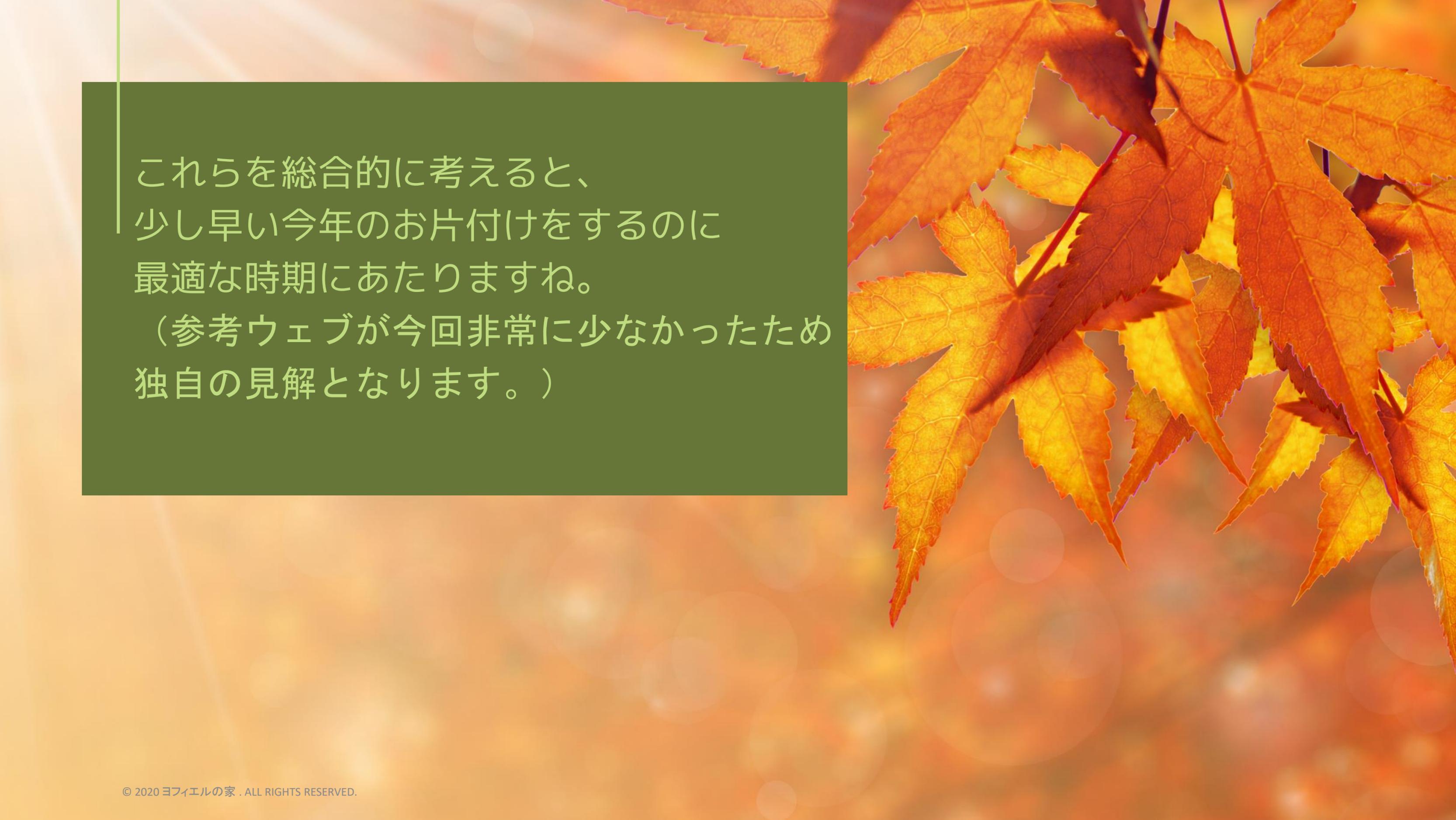


**冬 — 片付け、整理、
振り返り、休息**

冬至になるまでは、畑の後片付けをして、今年の整理をします。

プロジェクトのまとめや振り返りをするという時期ですね。（片付け、整理、振り返り）

そして、冬至から立春までは、大晦日、お正月などがあり、しっかり活動を停止させ、春に備える休息の時期へと向かいます。



これらを総合的に考えると、
少し早い今年のお片付けをするのに
最適な時期にあたりますね。

（参考ウェブが今回非常に少なかったため
独自の見解となります。）



立冬の時期に
するといい行動

少し早めに 今年を振り返る

— 立冬の時期にするといい行動 ①

冬至に自分自身を振り返り0にするという作業はとても大事なのですが、

実際は冬至は非常に忙しい時期ですよね。

立冬の時期に、

自分自身の今年の収穫を整理するという意味で、
今年の自分を振り返ってみましょう。

今からこれをやっておくとスッキリしますよ。

温活の準備

ー立冬の時期にするといい行動②

口酸っぱく温活は大切ですとお話しをしておりますが、体温をあげることは、冬に鬱状態になりにくくするために非常に重要です。

特に東北は寒い寒い冬ごもり生活がやってきますね。

温活の準備は冬からでは東北は遅いです。

家に引きこもる準備として、温活の準備はしっかりとやっていきましょう。

温活のポイントは関節、首、お腹、下半身を冷やさないことです。



ヨフィエルの家では、温活におすすめの商品として、
ヒマラヤ岩塩とブラックトルマリンをおすすめしています。

ヒマラヤ岩塩とブラックトルマリンをお風呂に入れるだけで、
体が湯冷めしにくくずっとポカポカした状態が続いてくれるという
たくさんの口コミを頂いております^^

お風呂用のブラックトルマリンは3, 4個がおすすめですね。
ヒマラヤ岩塩は1回50グラムほどがおすすめです。

両方、温活だけでなく、
エネルギー的には浄化にも最適です。

温活とエネルギー浄化、両方できる最強の組み合わせですね！





瞑想

－ 立冬の時期にするといい行動 ③

瞑想は節目節目には是非やっていただきたいので毎回掲載致しますね！

元々習慣化することで幸福度が上がると言われている瞑想ですが、

この旧暦の節目は、魂と繋がる上でも節目を迎えやすいのです。

私たちはこの地球で生きておりますので、

地球のリズムや法則にある程度乗っかっております。

そのため、この旧暦の節目に、自分自身のスピリチュアルな感覚が研ぎ澄まされやすいのです。

この瞑想は、公式ラインでプレゼントしております、
リラックスブリージングを
しっかりとやっていただくことから是非始めてみてください。
私の講座を受講したことがある方は、
講座で受講したところまでやってみてください



立冬の時期に
おすすめの一々

少し早い今年のお片付けをする 立冬ワーク

記事内にPDFを埋め込みしています。
印刷して
ワークと一緒にやってみましょう！

少し早い今年のお片付けをする 立冬ワーク

- 今年を振り返る

良かったこと、これからも続けたいこと

うまくいかなかったこと

今後もやっていくこと

旧暦のリズムで魂と繋がる

少し早い
今年のおす
今付け立冬
片付ける

ヨフィエルの家

