

# 生活習慣の改善

食生活の改善	娯楽の停止	身体の鍛錬
麻薬を止める 自炊生活を始める 外食を止める 肉を止める 魚を止める タバコを止める 酒を止める 砂糖を止める 乳製品を止める 油を止める	釣りを止める ギャンブルを止める スポーツを観戦しない 映画を観ない TVゲームを止める テレビを観ない ラジオを聴かない 危険な音楽を聴かない 漫画を読まない 小説を読まない 雑誌を読まない 新聞を読まない スポーツを止める	遠謀訓練 柔軟運動 歩く 走る 泳ぐ 筋力鍛錬 平衡感覚の鍛錬 各種呼吸法の習得 冷水鍛錬 海水浴療法  mjapa.jp
良質な栄養の摂取 病気の予防と治癒	精神の墮落を防止 思想の誘導を防御	身体能力を向上 病気の予防と治癒



体と心の進化の再開



文明の軌道修正



文明の崩壊を回避

## 「食生活の改善」

自分が食べる料理は全て自分で作る生活を始める事が、まずは第一歩です。

食生活が良くなっていけば、

身体も脳も心も行動も正常になっていくのです。

これ以外の方法で自分を良くしていく事は不可能である！

と言いつける程に、大事な事なのです。

最終的には、ほぼ完全な菜食生活に切り替えます。

期間としては三年程度を目安に、徐々に移行していきましょう。

## 「娯楽の停止」

身体が心が正常になっていけば、

必要の無い娯楽から順番に卒業していきます。

娯楽の中に巧妙に埋め込まれた思想誘導から身を守る事もできます。

その空いた時間を身体鍛錬や勉強や仕事に充てていけばいいのです。

ここで大いなる勘違いを、あらかじめ説明しておきます。

娯楽産業が衰退すると文明が崩壊してしまう、

というのは完全な勘違いです。

娯楽産業という非生産的な業種が衰退すれば、

農業などの生産的な業種が息を吹き返し、

文明は初期の健全さを取り戻します。

## 「身体の鍛錬」

体が弱いと心も弱くなってしまいますから、鍛錬はとても大事です。

全身を左右均等に鍛える運動で、全身の均衡を保ったまま心と身体を強くしていきます。

病気を予防・自己治癒するためにも生涯、トレーニングを続けていかなければいけません。

健康に生きるためですからつまり、推奨するのではなく「生涯義務付ける」という事です。

## 補足事項

どの分野においてもそうですが、

一つずつ、ゆっくりと、でも確実に遂行していく計画性と気の長さが必要です。

もう既にこういう生活をしておられるかたも大勢いらっしゃると思いますが、

そうではない場合、全てを達成する期間の目安としては、

早い人で一年間、時間がかかっても相乗効果により五年から六年で完了できるでしょう。

敢えて提示してある項目は全て基本要綱ですから、必ず達成する必要があります。