

## 【22\_271クロガキメルマガ】朝ライブについてです

〇〇さん

こんにちは、クロガキ(クロ)です。

今朝、モーニングライブにご参加いただいた皆さん、いつもありがとうございます。

▼今朝のアーカイブ▼

<https://youtu.be/26ssNIKD8hw>

今回は、最近僕が意識している『日頃のメンタルバランスを整える』ための手段として

軽くでも(散歩程度でOK)運動すると良いよという

トレードに限らず、日々仕事などで心身を労わる暇がない大人のためのセルフケアについて

僕の経験を交えて話をさせて頂きました。

僕も、これを意識してやり始めたのはごく最近、半年くらいなのですが

思うようにならない事の方が多い人生、イライラ・モヤモヤは油断すると溜まっていきやすいものです。

それは、眠って身体を休めるだけではどうしても抜けきれない事も多く

さらにモヤモヤが増幅される、などという経験をした人がほとんどではないかと思うのです。

そんな中、知人から「散歩やランニング、結構いいもんだぞ」と軽く言われたことがキッカケで

今はほぼ毎朝、散歩とランを交互にやっているのですが、疲れすぎない程度にやってみると

確かに気持ちが良い。

上手く言えないのですが、頭の中のあるモヤモヤした汚いものが

外の空気を出し入れする過程で洗い流されていくような感覚になります。

これは、うちの奥さんにも実践させて、同じような事を言っていたので

多くの人に実感してもらいやすいかと思います。

是非、トレード・仕事・家事育児 大変な中だとは思いますが、ちょっと30分くらいの時間を作って

是非実践してみてくださいね。

さて、今日はもう一つ大事なご連絡です。

これまで約1年半、僕の都合でお休みを挟んだりしながらも、月・水・金の朝8:00

YouTubeライブで10分程度の小話をさせてもらう『モーニングライブ』を実施してきました。

忙しい中リアタイ視聴してくれている皆さん、仕事の合間を縫ってアーカイブをチェックしてくれる皆さん

そして、その内容に対して感想を送ってくれる皆さん

本当にありがとうございます。

そんなモーニングライブなのですが、僕自身の朝の生活サイクルに少々変化が生じた事と

現在募集している 僕単独の(実は初の)講座 により重点的に力を入れて行くため

これまで週3回実施していたモーニングライブを

【毎週月曜日 8:00~】の週1回配信とさせて頂きたいと思います。

毎回楽しみに視聴して下さっている皆さんには、本当に申し訳ないと思っているのですが

最近状況の変化で朝にバタバタしてしまい、予定していたライブを実施できない日が増えている事もあり

ここはケジメとして、しっかり【実施日時】を線引きしておくべきだと考え

今回このようなご連絡をさせて頂いた次第です。

「いや、お前専門なんだからもっと頑張れよな」というお叱りもあるかもしれませんが

そこは僕の現状の未熟さゆえ、ご容赦願えれば幸いです。

今後、回数は減りますが、引き続き自分の中でのトレードにおける大事なマインドセット(考え方)のヒントを

ライブを通じて共有できればと考えていますので

引き続きお付き合い願えれば幸いです。

そんなわけで、今日はただのご連絡になってしましまして、すみませんでした。