

2018年3月

Happyの法則

News Letter

発行: Hair make APPY 〒465-0005 名古屋市名東区香流2-908Maxvalu香流店1F 0120-955-558

店長の独り言

「思考をインストールし直す」というお話です。

もしもあなたが今、日々笑顔で生きられない現実があるのだとしたら、日々繰り返している「思考のクセ」に気づくことが大切です。たとえば、仕事が楽しいと思えないとき、仕事に対してとらわれている思いがそこにあるはず。「仕事は、必死でやらなくてはならない」「仕事は大変なもので、楽しむものではない」そんな思い込みを握りしめていけば、現実はそのとおりになります。仕事はどんどん大変になり、必死で頑張る日々が続くのです。毎日が苦しいとき、まずやるべきことは、思考をインストールし直すこと。今まで思っている観念と真逆の考えを自分に繰り返し浸透させていくことです。すると、握りしめていた重荷が手放せる瞬間がやってきます。そして、熱気球のように、フワフワ、自由に、高く舞い上がることができます。そこから見える景色は、別格。高くて、広くて、自由で、幸せな気持ちは、どんな仕事、どんな環境にいても生み出すことができるのです。

いつもの自分がやらないほうをやってみる 鳥居ミコ 著

思考を変えるのに、時間もエネルギーも必要ありません。変えようとさえ思えば、今すぐにでも変えることができるのが思考です。遊園地のジェットコースターも、怖いと思えば怖いし、怖いけど楽しいと思えば楽しいが意味付けされます。

マザー・テレサの有名な言葉もあります。

「思考に気をつけなさい、それはいつか言葉になるから。
言葉に気をつけなさい、それはいつか行動になるから。
行動に気をつけなさい、それはいつか習慣になるから。
習慣に気をつけなさい、それはいつか性格になるから。
性格に気をつけなさい、それはいつか運命になるから」

運命を決めているのは「自分の思考」だったのですね

4月

APPY カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

※赤色が4月の定休日になります。

お知らせ

APPYのオリジナルアプリが、大変評判が良くまだ、登録されてない方は、是非、登録お願い致します。

こちらから



スタッフ紹介

毎回、当美容室のスタッフをあるひとつのテーマをもとに紹介するこのコーナー。今月はコレです！

「挑戦したい髪型」の巻

同じくボウズスタイルかな！？いろいろなスタイルにして来ましたが、これにはなかなか手を出せません(^_^)

アドバイザー MAYU



ボウズスタイルですね～。
野球少年になりそうですが(^_^)!

店長 RYU



ここ数年短髪なので、伸ばしてハードパーマをかけよか、やめよか考え中♪

チーフ GAKU



ツーブロックみたいに横だけ刈り上げるか、ベリーショートでネープだけ刈るスタイルにしてみたいです。

スタイリスト ERI



お休み中

スタイリスト EZO



ベリーショートです。
かっこいい女性に憧れます！

アシスタント ユウカ



成人式が終わったらショートスタイルに挑戦します(^◇^)

アシスタント ユメ



ハッピーレシピ ■ネギじゃこ御飯

(1人分)エネルギー28kcal、塩分1.5g

-材料(4人分)- ・長ネギ:1本(小口切り) ・ちりめんじゃこ:大さじ3

・ごま油:大さじ1 ・醤油:大さじ1/2 ・大葉:適宜(千切り)

・玄米ごはん:炊いたごはんを茶碗4杯分

-作り方-

1. フライパンでちりめんじゃこをカリカリになるまで炒めて、取り出します。
2. 鍋にごま油でネギを軽く炒め、醤油を加えます。
3. ちりめんじゃこ、ネギ、大葉を和えて、玄米ごはん混ぜて完成。

-ポイント-

香ばしいごま油が食欲をそそる一品。

ちりめんじゃこなどの小魚はカルシウムが豊富に含まれます。

玄米などの未精白穀物は、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの

嬉しい栄養が満点です！そのままはもちろん、おにぎりにしても◎



Hair make APPY

住所 〒465-0005
名古屋市名東区香流2-908
Maxvalu香流店1F

営業時間 10:00～8:00(受付7:00まで)

定休日 毎週月曜日 第3月・火曜日

駐車場 150台(カーマ、Maxvaluの駐車場
をご利用下さい)

予約受付 0120-955-558

URL <http://www.hair-appy.com>



アプリQR



カーマ、Maxvalu香流店の1F角です。