

即効で運気を上げる21の方法 | 仕事運・恋愛運もアップする開運方法とは？

運気を上げる方法を知りたい方へ。本記事では、今からできる運気を上げる具体的な方法を大公開！運気を下げる行動も解説していますので、気になった方はぜひ活用してみてください！

[ライフスタイル](#) > [マインドセット](#) (/category/mind).

[マインド](#) (/tag/%E3%83%9E%E3%82%A4%E3%83%B3%E3%83%89).

[人生](#) (/tag/%E4%BA%BA%E7%94%9F).

[椎名ゆり](#) (/curators/%E6%A4%8E%E5%90%8D%E3%82%86%E3%82%8A). ♡ 0

2021.12.25

好きなところから読めます

▶ [【最強の習慣】即効で運気を上げる“21の方法”](#) (/227765#S54221262).

- [1. 太陽の光を浴びる](#) (/227765#S54221266).
- [2. 自然の中で深呼吸をする](#) (/227765#S54221269).
- [3. 身の回りの掃除、整理整頓をする](#) (/227765#S54221272).
- [4. スマホの待ち受け画面を変える](#) (/227765#S54221275).
- [5. デスクに観葉植物を置く](#) (/227765#S54221278).
- [6. お香を焚く](#) (/227765#S54221281).
- [7. 靴を綺麗に磨く](#) (/227765#S54221284).
- [8. ポジティブな言葉を使うよう心掛ける](#) (/227765#S54221287).
- [9. 運を上げる黄色、赤色、青色を取り入れる](#) (/227765#S54221290).
- [10. 東枕で寝る](#) (/227765#S54221293).
- [11. 下着選びを妥協しない](#) (/227765#S54221296).
- [12. 女性はピンク色を身につける](#) (/227765#S54221299).
- [13. 毎日1分間の瞑想をする](#) (/227765#S54221302).
- [14. 指先や爪先を綺麗にする](#) (/227765#S54221306).
- [15. 適度に運動をする](#) (/227765#S54221309).
- [16. 運が良い人と一緒にいる](#) (/227765#S54221313).
- [17. 『恋愛運』を上げる食べ物を食べる](#) (/227765#S54221317).
- [18. 『仕事運』を上げる食べ物を食べる](#) (/227765#S54221320).
- [19. 『健康運』を上げる食べ物を食べる](#) (/227765#S54221323).

20. 『金運』を上げる食べ物を食べる (/227765#S54221326).

21. 『対人運』を上げる食べ物を食べる (/227765#S54221329).

▶ 【最悪の習慣】一瞬で運気を下げる“15の習慣” (/227765#S54221332).

1. 人の悪口やネガティブな発言をする (/227765#S54221336).

2. 穴の空いている靴下や汚れた下着を身につける (/227765#S54221339).

3. 使わないモノでも取っておいてしまう (/227765#S54221342).

4. 水回りを汚いままにしておく (/227765#S54221345).

5. 玄関を汚いままにしておく (/227765#S54221348).

6. 寝室を散らかしたままにしておく (/227765#S54221351).

7. ドライフラワーを飾る (/227765#S54221354).

8. 暴飲暴食をして腸内環境を悪くする (/227765#S54221357).

9. 黒いものを多く身につける (/227765#S54221360).

10. 3年以上同じ財布を使う (/227765#S54221363).

11. ながら食べや人の愚痴を言いながら食事する (/227765#S54221366).

12. インスタント食品やレトルト食品を食べる (/227765#S54221369).

13. 冷えてるものばかり飲食する (/227765#S54221372).

14. 食べ残しや飲み残しのまま机に置く (/227765#S54221375).

15. プラスチック容器やヒビの入った食器を使う (/227765#S54221378).

即効で運気を上げる21の方法 | 今日から実践できる最強の習慣とは？



「今よりも運気を上げたい！」

「運気を上げるにはどうしたらいいの？」

仕事運や恋愛運をアップさせるためには、どうしたらいいのが気になるところですよ。

まずは、全体運・恋愛運・仕事運・対人運・金運・健康運など、**即効で運気を上げる方法を具体的に**ご紹介します。

今日から即効実践できる方法ばかりを厳選していますので、運気アップのために、ぜひ参考にしてみてください。

運気アップ

1. **太陽の光を浴びる** (<https://smartlog.jp/227765#54076309>).
2. **自然の中で深呼吸をする** (<https://smartlog.jp/227765#54076312>).
3. **整理整頓をする** (<https://smartlog.jp/227765#54076315>).
4. **待ち受け画面を変える** (<https://smartlog.jp/227765#54076318>).
5. **デスクに観葉植物を置く** (<https://smartlog.jp/227765#54076321>).
6. **お香を焚く** (<https://smartlog.jp/227765#54076324>).
7. **靴を綺麗に磨く** (<https://smartlog.jp/227765#54076327>).
8. **心掛ける** (<https://smartlog.jp/227765#54076330>).

9. [色のものを取り入れる \(https://smartlog.jp/227765#54076333\)](https://smartlog.jp/227765#54076333)
10. [東枕で寝る \(https://smartlog.jp/227765#54076336\)](https://smartlog.jp/227765#54076336)
11. [下着選びを妥協しない \(https://smartlog.jp/227765#54076339\)](https://smartlog.jp/227765#54076339)
12. [ピンク色を身につける \(https://smartlog.jp/227765#54076342\)](https://smartlog.jp/227765#54076342)
13. [1分間の瞑想をする \(https://smartlog.jp/227765#54076345\)](https://smartlog.jp/227765#54076345)
14. [指先や爪先を綺麗にする \(https://smartlog.jp/227765#54076349\)](https://smartlog.jp/227765#54076349)
15. [適度に運動をする \(https://smartlog.jp/227765#54076352\)](https://smartlog.jp/227765#54076352)
16. [運が良い人と一緒にいる \(https://smartlog.jp/227765#54076356\)](https://smartlog.jp/227765#54076356)
17. [『恋愛運』を上げる食べ物を食べる \(https://smartlog.jp/227765#54076360\)](https://smartlog.jp/227765#54076360)
18. [『仕事運』を上げる食べ物を食べる \(https://smartlog.jp/227765#54076363\)](https://smartlog.jp/227765#54076363)
19. [『健康運』を上げる食べ物を食べる \(https://smartlog.jp/227765#54076366\)](https://smartlog.jp/227765#54076366)
20. [『金運』を上げる食べ物を食べる \(https://smartlog.jp/227765#54076369\)](https://smartlog.jp/227765#54076369)
21. [『対人運』を上げる食べ物を食べる \(https://smartlog.jp/227765#54076372\)](https://smartlog.jp/227765#54076372)

タップすると移動します

運気アップ1. 太陽の光を浴びる

暗い室内だと陰気が溜まりやすく、運気が低下することが…。カーテンを開けて太陽の光を取り込むことで、気分を上げられますよ。

気持ちよく1日をスタートさせて運気アップを目指すためにも、毎朝カーテンを開けて朝日を浴びる習慣をつけましょう。

運気アップ2. 自然の中で深呼吸をする

仕事や勉強で心身ともに疲れていると、ネガティブな気持ちが生まれやすいです。

ストレスや疲れを少しでも感じたら、自然の中に身を置くようにしましょう。**都会の雑踏から離れて自然に包まれると、心身を整える**ことができます。

その結果、運気アップへとつながるでしょう。

- 休みの日に近くの公園で深呼吸をする
- 自然が多い場所に旅行に行く計画を立てる

など、日常の中で自然と触れ合うのがおすすめの開運方法です。

運気アップ3. 身の回りの掃除、整理整頓をする



部屋の汚れは心の乱れだと言われることも…。風水では散らかった部屋は気の巡りが滞り、運気が低下すると言われています。

身の回りを整理整頓することで八方ふさがりの状態を打開できるとされているので、生活する部屋の中を綺麗にしてみましょう。

特に、

- トイレやお風呂などの水回り
- 玄関

の掃除は運気アップにつながると言われているため、**清潔な状態を維持する**ことが大切です。

運気アップ4. スマホの待ち受け画面を変える

1日の中で何度も手にするスマートフォン。特に待ち受け画面は1日何十回と目に触れる場所なので、運気アップにつながる画像に変えてみるといいでしょう。

素敵な画像なら、気分も変わって前向きな気持ちになれますよ。

- 蛇や四葉のクローバーの幸運モチーフ
- ハートや火などエネルギーが高いモチーフ
- 開運アップにおすすめな神社仏閣

など、自分が「なんかいいかも！」と直感で思う待ち受け画面にしてみるのも運気を上げる方法です。

運気アップ5. デスクに観葉植物を置く

風水では、**観葉植物は運気アップのアイテム**だと言われています。デスク周りに置くとリラックス効果が期待でき、集中力アップやストレス緩和につながるでしょう。

- **モンステラ**：丸みのある葉が特徴。金運アップや邪気払いに効果的
- **パキラ**：お金を生み出す樹と呼ばれており、金運アップにおすすめ
- **ドラセナ**：陽の気を持つと言われ、運気の停滞を防げる

など、お気に入りの観葉植物を飾ってみてください。

運気アップ6. お香を焚く



古くからアロマや邪気祓いとして使われているお香。**部屋の中でお香を焚くことで溜まった邪気を祓ってくれる**ので、運気を上げる効果が期待できます。

お香を焚くタイミングは、男性女性問わずリフレッシュしたい時や運気の流れを変えたい時がおすすめ。

また、掃除をして気の流れが整った後にお香を焚くのも効果的。特に寝室ではラベンダー系のお香を焚くことでリラックス効果が増し、安眠できるようになります。

運気アップ7. 靴を綺麗に磨く

運気は足元から入って来ると言われていています。大地と接する足元を綺麗にすると、運気が入ってきやすくなるでしょう。

運気アップには部屋の掃除が必要だと言いましたが、足元に置き換えるなら靴磨きが掃除にあたります。

男性女性問わず靴磨きは、特に金運アップにつながる行動。クリームやブラシを使い、毎日履いている靴をピカピカに磨いてみましょう。

運気アップ8. ポジティブな言葉を使うよう心掛ける

言葉には、言霊があると言われていています。言霊とは言葉が持つ魂のようなもので、自分の発する言葉は自分に返ってくるそうです。

つまり、ネガティブな言霊ばかり話していると自分に跳ね返り、どんどん暗い気持ちになってしまうことに。

生活の中で **ポジティブな言葉を使う** だけでも、エネルギーを高める運気アップに繋がります。

「ありがとう」

「嬉しい」

「楽しい」

など、日常の中で前向きになれる言葉をあえて口に出すのは運気を上げる方法ですよ。

運気アップ9. 運を上げる黄色、赤色、青色のものを取り入れる



色には波動があり、**身につける色によって運気が左右**されます。服装や持ち物の色を見直すだけでも、運気が上がるでしょう。

- **赤色**：人気運や仕事運、健康運アップにおすすめ
- **青色**：リラックス効果があり、仕事運や勉強運アップに効果的
- **黄色**：金運や恋愛運アップに効果的

など、色によって効果が異なるため、自分に合う色を持ち物に取り入れてください。

運気アップ10. 東枕で寝る

東側は太陽が昇る方角で、エネルギーを得やすいとされています。

風水では東枕は**成長や発展を促しやる気をアップさせる方角**だと捉えられており、仕事運や勉強運アップが見込めます。

「今よりも仕事で活躍したい」「成績アップを目指したい」という方は、ベットや布団の枕の位置を変えて東枕で眠ってみるといいでしょう。

運気アップ11. 下着選びを妥協しない

風水では、**女性の下着は恋愛運を左右する持ち物**だと言われています。肌に直接身につけるものは、人の持つ運気を吸収すると考えられているからです。

古い下着や破れた下着を身につけているだけで、恋愛運は大きくダウン。

女性の下着選びにはこだわり、自分が身につけていて心地よく思えるデザインや色を選んでみてください。

運気アップ12. 女性はピンク色を身につける



ピンク色は、「かわいらしさ」「愛情」「女性らしさ」を象徴する色です。

そのため、恋愛運をアップさせたい時には、**女性らしさを引き出してくれるピンク色**を身につけるのがおすすめ。

年齢が上の方で少し恥ずかしい場合は落ち着いたピンクでもOK。下着や持ち物、メイクに積極的にピンク色を取り入れてみましょう。

運気アップ13. 毎日1分間の瞑想をする

瞑想とは、**心身ともにリラックスをして自分を見つめ直す時間**のこと。

忙しい現代人は休まることなく様々なことを考えていますが、一度思考をストップし神経を研ぎ澄ませることでストレスから解放されたクリアな状態になります。

その結果、**邪気や余分な思考から解放され、運をアップ**できるのです。

瞑想は呼吸に集中して、雑念を捨てるのがポイント。男性女性問わず1日1分でいいので、瞑想を継続するのは運気を上げる方法です。

【参考記事】はこちら▽



マインドフルネス瞑想の方法と効果は？グーグルが実践する研修に迫る

うつや不安障害の人のストレスを軽減するとして、健康の効果も期待される最新のトレーニング。そのやり方から呼吸の方法まで徹底解説します。

(<https://smartlog.jp/33573>)

運気アップ14. 指先や爪先を綺麗にする



体の先端に当たる指先や足先は、**縁や運気を呼び込む場所**だと言われています。

指先からエネルギーが放出されるため、手入れをしておくことで、いいエネルギーをキャッチできるでしょう。

- ハンドネイルやフットネイルに通う
- 定期的に形を整える
- 乾燥しないようにオイルでケアをする

など、男性女性問わず指先のケアをしっかりとして運気を上げていきましょう。

運気アップ15. 適度に運動をする

「運動」という言葉は、運を動かすと書きます。体を動かさないと気の巡りや運が滞り、運気が低下してしまいます。

自分が持つエネルギーを高めて運気をアップさせるためにも、**適度な運動を欠かさない**ようにしましょう。

- 毎日ウォーキングやランニングをする
- 定期的にジムに通う
- 休みの日に公園などで体を動かす

など、日常的に自分に合う方法で運動を継続するのは運気を上げる方法です。

【参考記事】はこちら▽



体力をつける方法 | スタミナUPに効果的な簡単トレーニングメニューとは

体力をつける前に確認すべきポイントから、簡単に体力をつける方法、持久力をつける方法、体力作りのコツを徹底解説！

(<https://smartlog.jp/151080>)

運気アップ16. 運が良い人と一緒にいる

運気は伝染すると言われていています。つまり、運気のいい人と一緒にいるといいエネルギーを受けることができ、逆に運気の悪い人と一緒にいると自分の運気が低下してしまうのです。

運気を上げるには男性女性問わず「この人は運が良いな」と感じる人と、一緒にいることが大切。

また、運が良い人の行動や言動にも注目して真似をすると、自分も運が良い人に近づけますよ。

【参考記事】はこちら▽



運がいい人の特徴14選 | ツイてない人の特徴&幸運を引き寄せる法則とは

運がいい人の特徴と運が悪い人の特徴を比較すると共に、幸運を引き寄せる方法をレクチャーしていきます。「最近ツイてない」と思う方は必見ですよ！

(<https://smartlog.jp/148439>)

運気アップ17. 『恋愛運』を上げる食べ物を食べる



恋愛運アップを狙うなら、下記の食べ物がおすすめです。

- 麺類：パスタやラーメン、うどんなどに使われる長い麺は、運を引き寄せて結ぶと考えられている。
- ロールケーキ：ロールケーキのように長いものを巻く食べ物は、良縁を引き寄せると言われている。

「今年こそ恋人がほしい！」と思っている方はぜひ普段の食事に取り入れてみてくださいね。

運気アップ18. 『仕事運』を上げる食べ物を食べる

仕事運をアップさせたい時には、下記の食べ物を積極的に食べてみましょう。

- 肉：鶏肉や牛肉などの肉類は、エネルギーを発揮するサポートをする食材として効果的
- 辛い食べ物：風水では、唐辛子やエスニック料理など辛い食べ物がおすすめ
- 大豆製品：納豆などの大豆製品は、脳の働きを活性化する効果が期待できる

仕事で成果を出したいと思っている方は、朝食やランチに取り入れてみましょう。

運気アップ19. 『健康運』を上げる食べ物を食べる

健康運をアップさせたい時には、下記の食べ物に注目してみましょう。

- 甘酒：無病息災を祈り厄を払う縁起物とされている
- 梅干し：梅の木は「豊かな生活」を示す縁起樹。そこから採れる梅干しは「シワが寄るまで元気に過ごせる」という長寿祈願の意味がある。
- 豆類：黒豆や大豆などの豆類は「豆（まめ）に元気で働けますように」という意味がある。

運気アップ20. 『金運』を上げる食べ物を食べる



金運をアップさせたい時には、下記の食べ物を意識して取り入れてみてください。

- 黄色い食べ物：黄色は豊かさを示す金運アップの色。卵やかぼちゃなどを使った黄色の食べ物がおすすめ。
- 甘い食べ物：甘さは豊かさの象徴だと言われている。ケーキやお菓子などの甘い食べ物は金運アップにぴったり。
- 赤ワイン：金の気を活性化させると言われている。

運気アップ21. 『対人運』を上げる食べ物を食べる

対人運をアップさせたい時には、下記の食べ物を食べてみましょう。

- ウナギ・アナゴ：長い魚は対人運を引き寄せると考えられている。
- 卵などの丸い食べ物：卵やドーナツなどの丸い食べ物は角が立たないと言われ、良好な関係を築ける食べ物。
- 食器の多い料理：小鉢に少しずつ盛られた料理は「たくさん箸をつける」という意味があり、視野が広くなり対人関係が広がると考えられている。

一瞬で運気を下げる15の習慣 | 今すぐやめるべき最悪の習慣とは？



「今年は絶対運気を下げたくない」

「運気を上げるためにやめるべきことは？」

せっかく運気を上げる方法を実践しても、運気を下げることをしては意味がないですよ。

ここからは、**今すぐやめたい運気を下げる行動**をご紹介します。

日頃の行動を振り返り、運気を下げることをしていないかチェックしてみてください。

NG習慣

1. **ネガティブな発言をする** (<https://smartlog.jp/227765#54076378>)
2. **下着を身につける** (<https://smartlog.jp/227765#54076381>)

3. N取っておいてしまう (<https://smartlog.jp/227765#54076384>).
4. 水回りを汚いままにしておく (<https://smartlog.jp/227765#54076387>).
5. 玄関を汚いままにしておく (<https://smartlog.jp/227765#54076390>).
6. 散らかしたままにしておく (<https://smartlog.jp/227765#54076393>).
7. ドライフラワーを飾る (<https://smartlog.jp/227765#54076396>).
8. 腸内環境を悪くする (<https://smartlog.jp/227765#54076399>).
9. 黒いものを多く身につける (<https://smartlog.jp/227765#54076402>).
10. 同じ財布を使う (<https://smartlog.jp/227765#54076405>).
11. 愚痴を言いながら食事をする (<https://smartlog.jp/227765#54076408>).
12. Nレトルト食品を頻繁に食べる (<https://smartlog.jp/227765#54076411>).
13. 冷えてるものばかり飲食する (<https://smartlog.jp/227765#54076414>).
14. 飲み残しのまま机に置く (<https://smartlog.jp/227765#54076417>).
15. ヒビの入った食器を使う (<https://smartlog.jp/227765#54076420>).

タップすると移動します

NG習慣1. 人の悪口やネガティブな発言をする

先ほども解説しましたが、言葉には言霊があります。ネガティブな言葉を発すると自分に跳ね返り、自分の運気を下げてしまいます。

そのため、日常的に **悪口やネガティブな発言を避ける** ことが大切。

「疲れた」「しんどい」などネガティブなことを言いたくなくても、「後少しだから頑張ろう」「自分にはできる」と簡単な**ポジティブ言葉に転換する癖**をつけてください。

NG習慣2. 穴の空いている靴下や汚れた下着を身につける

肌に触れるアイテムは、大きく運気を左右します。

特に足の裏は大地と繋がり運気を取り入れる場所なので、穴の空いた靴下やストッキングを履いていると運気が逃げていってしまうかも…。

同様に、よれた下着や古い下着を着けていると、悪い運気を吸収してしまうことに。

高いものじゃなくていいので、**靴下や下着などの持ち物を定期的に取り替える**ことが、運気を上げる方法です。

NG習慣3. 使わないモノでも取っておいてしまう



生活の中に古いものや使わないものを溜め込むと、運気が停滞してしまいます。風水では、**捨てられないものを抱え込む執着心が、運気の低下を招く**とも言われています。

「いつか使うかも」「捨てるのはもったいない」と、多くのものを取っておくのはNG。

物に対する執着心を捨てて思い切って断捨離をすることで、運気アップを目指しましょう。

NG習慣4. 水回りを汚いままにしておく

風水では、水の巡りは健康に直結すると考えられています。トイレやキッチン、お風呂などの水回りが汚れていると運気が滞ってしまうことに。

日常的に掃除をさぼっているなら、運気低下のNG習慣なので、気をつけて。

水回りは綺麗な状態をキープできるように、

- **掃除をする曜日を固定する**
- **汚れたと思ったらすぐに掃除をする**

などを心がけるのが運気を上げる方法です。

NG習慣5. 玄関を汚いままにしておく

玄関は気の入り口だと言われています。玄関から入った気が家中を巡るので、**玄関が汚れており悪い気が入りやすい状態だと家全体の運気が下がる**ことに。

だから、玄関掃除をしない、**玄関が汚れた状態を放置する**のは運気を下げるNG行動。

玄関からいい気を取り込めるように、毎日簡単でもいいので玄関掃除をする習慣をつけるのが運気を上げる方法です。

NG習慣6. 寝室を散らかしたままにしておく



寝室は1日の疲れを取り、**エネルギーをチャージする大切な場所**。

寝室が汚れていると睡眠の質が下がり、十分にエネルギー補充できなくなります。その結果、運気が下がってしまうのです。

寝室は綺麗に片付けるのはもちろんのこと、

- テレビやパソコンを置かない
- 大きな鏡を置かない

など、熟睡できる環境を整えましょう。

NG習慣7. ドライフラワーを飾る

ドライフラワーは風水では、「**死んだ花**」という意味を持ちます。生きている花ではないと考えるため、飾ると陰気が溜まり運気が低下します。

現在室内にドライフラワーを飾っている場合は、思い切って取り外すのが効果的。

ドライフラワーの代わりに生活の中に観葉植物や生花を飾り、運気がアップするインテリアを目指しましょう。

NG習慣8. 暴飲暴食をして腸内環境を悪くする

風水では家の中心を「太極」と呼び、この場所を整えることで家全体の運気がアップすると言われています。

人間の体内で「太極」に当たるのは腸。 **暴飲暴食をして腸内環境が悪いと負のパワーを溜め込む**ため、運気が低下します。

運気を上げるには暴飲暴食を避けて、体の中心に当たる腸内環境を整えることが運気を上げる方法です。

NG習慣9. 黒いものを多く身につける



黒は風水で運気を止める色、五行で陰を示す色だと言われています。黒いアイテムを多用すると、運気が低下するため避けたいところ。

ただし、**黒色は使い方によっては運気アップ**に繋がります。

例えば、黒いスーツは信頼感や威厳を高める傾向が。黒い財布にはお金が出ていくのを防ぐ効果があるそうです。

全ての持ち物が黒色にならないように取り入れ方を工夫してみましょう。

NG習慣10. 3年以上同じ財布を使う

財布の持つ運気は、3年で切れると言われています。**3年以上同じ財布を使うと運気のない財布**となるのでNG。3年を迎える前に買い替えをしましょう。

財布を買い替えるなら、春か秋が効果的。

立春から3月初旬までに買う財布は張る（春）財布、9月～11月までに買う財布は実り財布と呼ばれており、金運アップが見込めると考えられています。

NG習慣11. 『ながら食べ』や人の愚痴を言いながら食事をする

食べることに集中しない「ながら食べ」をすると、運気が低下するといわれています。

- テレビやパソコンを見ながら食べる
- 人の愚痴を話しながら食べる
- 泣きながら食べる
- メイクをしながら食べる

などのながら食べはNG。食事に集中していないため、食事から得られるエネルギーが半減します。

食材や食事を作ってくれた人に感謝をして笑顔で美味しく食べることで、運気アップに繋がります。

NG習慣12. インスタント食品やレトルト食品を頻繁に食べる



インスタント食品やレトルト食品は、風水で悪い火の気が増すものだと言われています。

風水では金の気は火の気により燃えるとされているため、火の気が貯まると金が燃やされ **金運が低下してしまう**のです。

忙しいからといって、コンビニで手軽に買えるインスタント食品に頼るのはNG。

食事からいいエネルギーをチャージするためにも、自炊をするように心がけましょう。

NG習慣13. 冷えてるものばかり飲食する

風水では、体の冷えは男性女性問わず **金運や対人運の低下につながる**と言われています。

- アイスクリーム
- 冷たいコーヒーやジュース
- トマト、キュウリなどの夏野菜

など、体を冷やす食べ物は運気の低下を招くので避けたいところ。逆に体が温まれば気の巡りが良くなり、運氣アップに繋がります。

- 味噌などの発酵食品を使う

- **冷たいジュースを飲まないようにする**

など、**体を内側から冷やす行動を避ける**のが運気を上げる方法です。

NG習慣14. 食べ残しや飲み残しのまま机に置く

食べ残しや飲み残しを放置すると悪い気が溜まり、運気が低下します。特に、**仕事をするテーブルの上に食べ残しや飲み残しがあると仕事運が低下する**ことが…。

食べ残しや飲み残しは見た目が悪いのはもちろんのこと運気低下を招くため、すぐに片付けるようにしましょう。

特に、飲み残しのペットボトルや紙コップをテーブルの上に置いたままにするのは厳禁ですよ。

NG習慣15. プラスチックの容器のまま食べたり、ヒビの入った食器を使う



料理をプラスチックの保存容器に入れたまま食べると、食材の持つエネルギーを受け取りにくくなります。

風水ではプラスチックには火の気質があるため、金運も下がることに…。

また、割れた食器やひび割れした食器も縁起が悪く、**人間関係にひびが入る**ことを示します。

運気をアップさせるには食事をする時の土台となる食器にもこだわり、食材のエネルギーを最大限受け取れるようにしましょう。

運気をアップしたいなら、毎日の習慣から見直してみ。



日常生活の中で簡単なコツを守るだけで、金運や仕事運などの**運気を上げることは可能**です。

今回ご紹介した運気を上げる方法を参考に、生活スタイルや掃除の方法、持ち物などを少しずつ見直してみましょう。

男性女性問わず運気を下げる方法を避けるよう心がけるだけでも、今よりも運気をアップさせる生活が送れるようになりますよ。

【参考記事】[はこちら](#)▽

(<https://smartlog.jp/227586>)



運が悪いと感じる10の瞬間 | 不運が続く原因と現状を変える対処法とは？

「最近、嫌なことばかり続くなぁ...」と悩んでいる方へ。この記事では、運が悪いと感じてしまう時の原因から、運が悪いと感じたらどうすればいいのか、詳しく解説します！



運がいい人と悪い人の特徴とは？運を引き寄せる12の習慣を大公開！

今回は、脳科学と心理学から分かる運がいい人と悪い人の違い、運がいい人と悪い人の特徴、運を引き寄せる方法をレクチャー！

(<https://smartlog.jp/149575>)

大切な人にシェアしよう。Enjoy Men's Life!

よく一緒に読まれる記事



運がいい人の特徴14選 | ツイてない人の特徴&幸運を引き寄せる法則とは

(/148439)



いいことがない原因とは? 楽しいことを見つけて人生を楽しむ方法を紹介

(/149017)



元気が出る“50の名言” | 落ち込んだ時や辛い時に読みたい最高の言葉とは?

(/229462)



20代で何をしても楽しくない原因 | 人生を退屈に感じた時の対処法も解説!

(/199657)



もやもやする時の原因とは? 心のもやもやを解消する方法を10個紹介

(/150245)



「楽しいことないかな?」が口癖な人の心理とは | おすすめの面白い事も紹介!

(/149791)



引け目を感じる心理とは? 劣等感を感じた時に落ち込まない対処法を解説

(/179113)



“堂々とする”メリットとは? 自信がない自分を卒業する10の方法

(/230360)



メンタルが強い人の特徴10選 | 精神力診断&鋼のメンタルの作り方とは



マインドフルネス瞑想の方法と効果は? グーグルが実践する研修に迫る

[\(/149115\)](#)



[何もかもうまくいかない時の原因とは？負の連鎖を脱出する疲れたときの対処法](#)

[\(/147896\)](#)

[\(/33573\)](#)



[人生がつまらないと感じる原因 | 退屈な毎日を卒業して楽しく生きよう！](#)

[\(/149812\)](#)

関連する記事



[\(/149679\)](#)

[新年の抱負の決め方とは？仕事など今年一年におすすめの一言を大公開！ \(/149679\)](#)



[\(/149812\)](#)

[人生がつまらないと感じる原因 | 退屈な毎日を卒業して楽しく生きよう！ \(/149812\)](#)



[\(/149740\)](#)

[嫌なことがあった時の切り替え方9選 | 辛い思いや嫌な気持ちの解消方法とは？ \(/149740\)](#)



[\(/149439\)](#)

[世の中顔が全てなの？容姿がいい人を選ぶ理由&見た目だけじゃないと思える瞬間とは \(/149439\)](#)

HaRuKa

注目の記事



[\(/237862\)](#)

[【男性へのお願い】私たちの“うっすら匂わせ脈ありサイン”に気づいてくれ \(/237862\)](#)

ジェラシーくるみ



[\(/236392\)](#)

[女子に「こいつ子供だな…」と幻滅される言動まとめ \(/236392\)](#)

伊藤の子



[\(/202170\)](#)

「そのLINEやめとけ」既読スルーされる男のLINEスクショを晒そうと思う (/202170)

美南さん



[\(/48322\)](#)

腹筋をキレイに割る鍛え方。筋トレ初心者も自宅でもできる簡単メニュー特集 (/48322)

山田悠介

マインドセットの 人気記事ランキング

人気のあった記事ランキング



偏見の多い「パリピ」の正体とは？男性&女性の特徴・パリピイベントを大公開 (/145066)

あんぬ姐



面白い人になるには？一緒にいて楽しいモテる男の13の特徴 (/65254)

あんぬ姐



【完全版】自分に自信がない人の特徴&自信をつける10の方法 (/68317)

あんぬ姐

→ [マインドセットの人気記事ランキング \(/category/mind/ranking\)](/category/mind/ranking)

マインドセットの 新着記事はこちら

最新のトレンドを知るなら、ここをチェック



【いい男とは】本当にいい男の条件&特徴 | 人間的魅力溢れる一流の男性になるには (/33265)

あんぬ姐

ズボラ女子の心理と性格や行動の特徴 | 男性からモテる理由と落とし方も紹介！ (/238379)

あやな





癒し系男子の特徴と恋愛傾向 | 女性からモテる理由と落とし方も解説! (/238360)



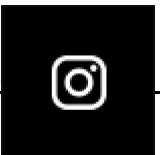
→ [マインドセットの新作記事一覧 \(/category/mind\)](/category/mind)

Smartlog [スマートログ] は“Enjoy Men’s Life”をコンセプトとする男性向けメディアです。「自分磨きを楽しみ、同性も異性も惹きつけながら、誰よりも自由に、自信を持って生きる。」そんな人生を歩む男性を世の中に増やすことが、私たちの願いです。

 Smartlog (<https://smartlog.jp>)

 (<https://www.facebook.com/smartlog.men/>)



(https://twitter.com/Smartlog_)  (https://www.instagram.com/smartlog_/)

(<https://www.youtube.com/channel/Uck2YhOvGSLUu7d3PvM28y7w>) 

カテゴリー

[メンズファッション \(/category/fashion\)](/category/fashion)

[モテ・恋愛・結婚 \(/category/love\)](/category/love)

[ボディメイク \(/category/body_make\)](/category/body_make)

[プレゼント \(/category/present\)](/category/present)

[メンズヘアスタイル \(/category/mens_hairstyle\)](/category/mens_hairstyle) [メンズ美容 \(/category/mens_beauty\)](/category/mens_beauty)

[ガジェット・家電 \(/category/gadget\)](/category/gadget)

[ライフスタイル \(/category/lifestyle\)](/category/lifestyle)

[占い \(/uranai\)](/uranai)

[利用規約 \(/riyoukiyaku\)](/riyoukiyaku)

[プライバシーポリシー \(/privacy.policy\)](/privacy.policy)

[特定商取引法に基づく表記 \(/abouts/transaction\)](/abouts/transaction)

[最高のクリスマスプレゼント2021](/christmas_present)

[\(/christmas_present\)](/christmas_present)

[ホーム&キッチン \(/category/home_kitchen\)](/category/home_kitchen)

[マッチングアプリ \(/deai\)](/deai)

Smartlog

[Smartlog について \(/about-smartlog\)](/about-smartlog)

[運営会社 \(/about-smartlog#company\)](/about-smartlog#company)

[ヘルプ \(/170905\)](/170905)

[自重トレーニング大全 \(/self_training\)](/self_training)