

保存版

知らなきゃ損する

曼荼羅アートを 10倍 深く楽しむ 秘密の チェックリスト

すべきこととは？

すべきでないこととは？

もっと深く楽しむには？



Nobuaki Suzuki

／今だけ／

そっと自分に寄り添う
実践シート付



描くだけから
自分を癒す時間へ



目指せ
幸福度

No.1



C H E C K L I S T

曼荼羅アートにおける すべきこと



自由な気持ちで向き合うこと

曼荼羅アートに「正解」はありません。
型にとらわれず、あなた自身の感覚を信じて描くことが大切です。

☐

描いている最中の「心の状態」に意識を向ける

今、どんな気持ちでいるのか。どんな色を選び、どんな形に惹かれるのか。
その小さな気づきが、心の調律につながります。

☐

作品に「意味」を込めてみる

願い、祈り、感謝の気持ちなど...小さな想いを絵に込めると、
曼荼羅は“自分だけのシンボル”になります。

☐

さまざまな道具や技法を試す

色鉛筆、水彩、点描、コラージュ...。
道具を変えると、感じ方や表現も変わり、新しい発見があります。

☐

他人の作品を観て刺激を受ける

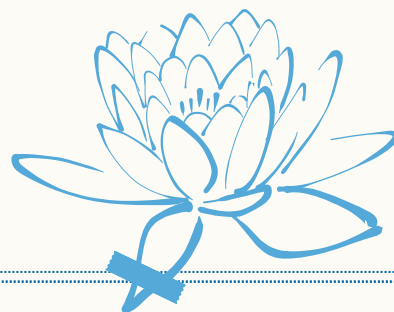
他の表現に触れることで、自分にはない視点や自由さに気づきます。
比べず、感じ取ってみてください。

☐

日付： 年 月 日

お名前： _____

Nobuaki Suzuki Arts



C H E C K L I S T

曼荼羅アートにおける すべきでないこと



「上手く描こう」と思いすぎること

曼荼羅はアートであると同時に、自分を癒す時間。
評価よりも、感覚を大事に。

☐

他人と比べること

あなたの曼荼羅は、あなたにしか描けません。
比べるよりも、自分の世界を育てましょう。

☐

ツールや技法に縛られすぎること

決まりやルールにとらわれず、気の向くままに描く自由も大切です。

☐

「時間がない」とあきらめてしまうこと

たった5分でも、線を描くことは自分と向き合う貴重な時間です。

☐

「特別な才能がない」と思い込むこと

曼荼羅は“誰にでも開かれた表現”。
あなたの内なる世界を大切にしてください

☐

日付： 年 月 日

お名前： _____

Nobuaki Suzuki Arts



曼荼羅アートをもっと深く楽しむための秘密のチェックリスト

DATE: _____

MANDALA ART CHECKLIST

No	ACTIVITIES	☒
1	自分だけのモチーフリストを持っている（花・星・宇宙・曼荼羅文様など）	
2	好きな色の組み合わせや配色インスピレーションを記録している	
3	描く前後の「心の状態」を観察している	
4	季節やイベントに合わせたテーマで描いている	
5	何度も使えるお気に入りの曼荼羅アウトラインを持っている	
6	BGMや香りなど、心が落ち着く環境で描いている	
7	点描・グラデーションなど、いろいろな技法を試している	
8	描いた作品を飾って楽しんでいる（またはプレゼントしている）	
9	自分の「好き」「らしさ」がにじみ出る作品が描けている	
10	曼荼羅仲間や他の作品から刺激を受けている	

- ☑ 7つ以上当てはまったら：あなたはすでに“アートの癒し効果”を体感中！
- ☑ 3～6個なら：まだまだ伸びしろあり！少し意識して取り入れてみましょう
- ☑ 0～2個なら：このPDFが最初の一步。焦らず、自分のペースでOKです✨



実践シート

今日の曼荼羅ジャーニー

今日描くテーマは？

例：

癒し・喜び・祈り・宇宙・自分らしさなど

今日の気分・心の状態は？

描き始める前に、

今の自分をちょっと見つめてみましょう

どんな色を使いたいと思った？

感覚に任せてOK！

理由がなくても大丈夫

描いているとき、どんな感覚だった？

心が落ち着いた？

集中できた？それとも…

描き終えて、どんな気づきや変化があった？

(気持ちが軽くなった？新しい自分を発見した？)



あなたの 曼荼羅ジャーニーを始めよう！

曼荼羅アートは、
ただのアートではありません。
それは
「あなた自身と出会う旅」です。

思うように描けない日も
あるかもしれません。

色がしっくりこない日も
あるかもしれません。

それでも大丈夫。

そのすべてが、
あなたという人の“今”の表現です。

今日の線、今日の色、
今日のあなたを大切にしながら、
一歩ずつ
「自分とつながる時間」を
積み重ねていきましょう。

Nobuaki Suzuki Arts は、
あなたの旅をいつでも応援しています。

チェックリストの次のステージへ

自分とつながる時間を深める、繰り返し使える曼荼羅図案集



もし、あなただけの曼荼羅ジャーニーを
もっと深く味わいたいなら
描くたびにインスピレーションが湧く、
特別なテンプレートをご用意しました。

『曼荼羅の図案テンプレート11』

繰り返し使える11種類のアウトラインを収録。
心と対話するように線をなぞり、
あなただけの祈りと彩りを重ねてください。

今だけ
通常価格の半額以下にてご提供しています。

▼詳細はこちらから

 <https://tensuna.com/mtemplate11>



あなたのアート時間が、
もっと自由に、
もっと癒しに満ちたものになりますように。

本教材の使用についての注意点

著作権について

「知らなきゃ損する！曼荼羅アートを10倍深く楽しむ秘密のチェックリスト」（以下、本教材と表記）は、著作権で保護されています。

本教材の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

Nobuaki Suzuki Artsの書面による事前許可なく、本教材の一部または全部をあらゆるデータ蓄積手段（印刷物、電子ファイルなど）により、複製、流用および転売（オークション含む）することを禁じます。

使用許諾契約書

本契約は、本教材を入手した個人・法人（以下、甲と称す）とNobuaki Suzuki Arts（以下、乙と称す）との間で合意した契約です。本教材を甲が受け取り、パッケージを開封もしくは、専用サイトへのアクセスすることにより、甲はこの契約に同意したことになります。

■禁止事項

本教材に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本教材から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信などにより一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本教材に含まれる情報を使用できるものとします。

■責任の範囲

本教材の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても乙は一切の責任を負いません。

無断転載を禁じます。

本資料のいかなる部分も、Nobuaki Suzuki Artsの書面による同意なしに複製・転載・販売することはできません。