



今までの曼荼羅を 「ちゃんと終わらせる」 ためのガイド

— これは新しい技法ではありません —

— “未完了感” を終わらせるための再定義です —



はじめに

もしあなたがこのPDFを読んでいるなら、

あなたはすでに——

「何もしていない人」ではありません。

今までに

曼荼羅下絵を選び、

時間を取り、

向き合おうとしてきた人です。

だから、

最初にこれだけ伝えさせてください。

**途中で止まっている曼荼羅があることは、
あなたが中途半端だからではありません。**

理由は一つです。

終わり方を教えられてこなかっただけ。



多くの人が勘違いしている「完成」の定義

多くの人は、
無意識にこう思っています。

- ・ 全部塗らないと完成じゃない
- ・ 納得いくまで手を入れないと意味がない
- ・ 最後までやり切れなかったら失敗

でも、それは
曼荼羅を続けてきた人ほど
自分に課してしまうルールです。

ここで、
定義を変えましょう。

【新しい完成の定義】

「手を止めた理由が、
嫌になったではなく
ここでいいなら、完成」

- ・ 疲れたから
- ・ 気が済んだから
- ・ 今はここまでで十分だと感じたから

それは、すべて完成理由です。

途中で止まった曼荼羅を終わらせる3ステップ

STEP1 「未完成」を責めない

まず、

途中で止まっている曼荼羅を**失敗作**として見ないでください。

それは「途中まで進んだ証拠」です。

STEP2 どこか1ヶ所だけ手を入れる

全部を完成させようとしなくていい。

- ・小さな一部分
- ・目についた1マス
- ・たった1色

1ヶ所だけで構いません。

それを置いた瞬間、

その曼荼羅は「再開」ではなく「完了」に近づきます。

STEP3 言葉で終わらせる

最後に、

心の中で（声に出してもOK）こう言ってください。

「ここまでで、完成。」

この言葉があるかどうかで、

脳は「未完了」か「完了」かを判断します。

このボーナスの本当の目的

このPDFの目的は、
あなたに
もっと曼荼羅を描かせることではありません。

「私は、ちゃんと終わらせられる人だ」
という感覚を、もう一度思い出してもらうこと。

それさえ戻れば、あなたはまた自然に進めます。

最後に

あなたはもう、
何かを始める必要はありません。

整えればいい。

このあと使う
『自己否定を終わらせるための曼荼羅下絵』は、

- 今までの曼荼羅を否定するものではなく
- 価値を下げるものでもなく

ちゃんと終わらせ直すための一番やさしい入口です。

あなたは、あれこれ増やす前に、一度だけ整える。

それだけで、次に進む感覚は驚くほど軽くなります。

本教材の使用についての注意点

著作権について

「今までの曼荼羅をちゃんと終わらせるためのガイド」
(以下、本教材と表記)は、著作権で保護されている著作物です。

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。