

# 朝のはじまりをそっと整える 曼荼羅ルーティーン

女性のための「がんばらない朝」のつくり方





## ——もう、朝からがんばらなくていい

このPDFを手にとってくださったあなたは、  
きっともう **十分すぎるほどがんばってきた方** だと思います。

- ・ 家族のこと
- ・ 仕事のこと
- ・ 人との関係
- ・ そして、自分のこと

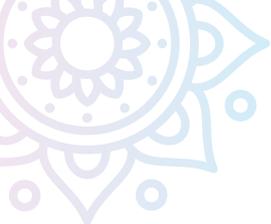
朝は本来、  
「よし、今日もやるぞ」と  
気合を入れる時間ではありません。

**心と体を“現実に戻す時間”**です。

このPDFと曼荼羅下絵は、  
朝を変えて人生を変えるためのものではありません。

**朝を整えることで、  
今日を“少し楽にする”ためのもの**

です。



## この朝ルーティーンが向いている方

- ・朝、気持ちが重いまま一日が始まってしまう
- ・頭ではわかっているのに、体がついてこない
- ・曼荼羅は好きだけど、朝から集中するのはしんどい
- ・何かしなきゃ...と思いながら、何もできない朝がある

ひとつでも当てはまったら、  
このルーティーンは、あなたのためのものです。

## この朝ルーティーンのお考え方

このルーティーンには、  
「正しいやり方」「続けるべき回数」「理想の姿」はありません。

大切なのは、たったひとつ。

## 朝に“他人のリズム”を入れないこと

だから、  
曼荼羅下絵は **とてもシンプル**につくられています。

- ・判断しなくていい
- ・迷っていい
- ・途中でやめていい

朝の心に、  
余計な負担をかけないためです。

# 朝の曼荼羅ルーティーン

## 基本の流れ（15～30分）

### Step 1 朝、最初に「入れない」と決める（3～5分）

起きたら、まずこう決めてください。

「今から少しの間、  
誰かの声は入れません」

#### この時間にしないこと

- ・メール・LINE・Messenger
- ・ニュース
- ・SNS

これはわがままではありません。  
今日の自分を守る準備です。

### Step 2 曼荼羅に入る前の“ひと呼吸”（5分）

下絵に向かう前に、  
ノートか紙に、短くでいいので書きます。

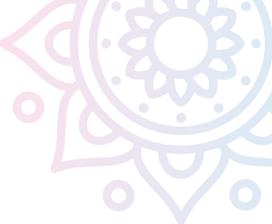
- ・今の気分
- ・体の感じ
- ・なんとなく思っていること

きれいに書かなくて大丈夫。

「私は今、こんな状態なんだな」  
と確認するだけで十分です。



# 朝の曼荼羅ルーティーン



## Step 3 朝用・やさしい曼荼羅下絵を使う（5～15分）

ここで、このPDF専用の  
朝用・やさしい曼荼羅下絵（次ページ）を使います。

### 使い方に、決まりはありません

- ・ 中心だけ色を置く
- ・ 線をなぞるだけ
- ・ 1色だけ使う
- ・ 今日は何もしない

どれも **正解** です。

### 下絵の各部分の意味（知っているだけでOK）

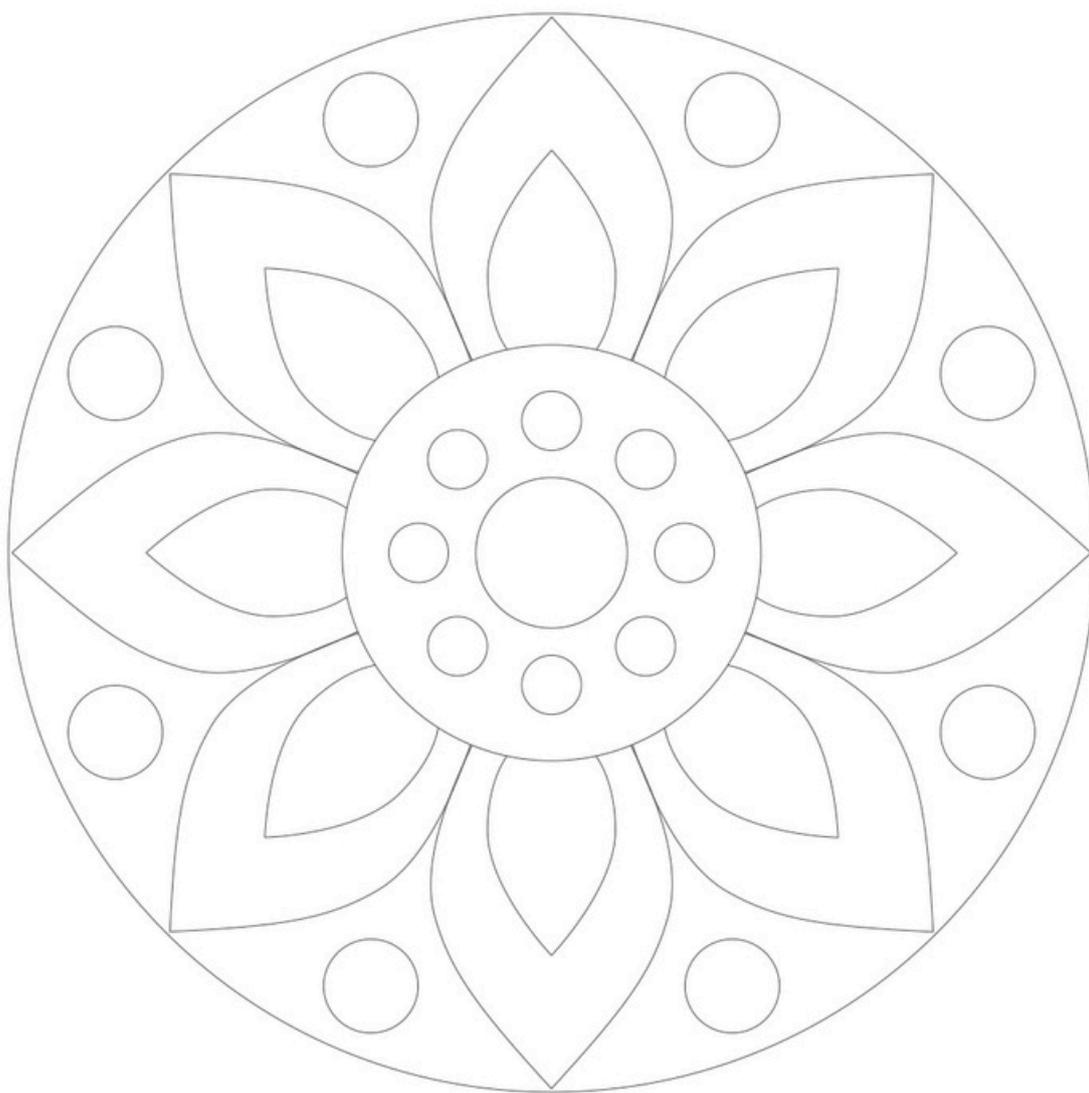
- ・ **中心の円**  
→ 今日あなた、今の呼吸
- ・ **外へ伸びる線**  
→ 気持ちや思考の流れ
- ・ **外側のやさしい囲み**  
→ 今日一日を包む枠

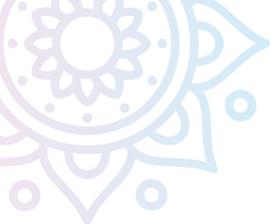
意味を意識しなくても大丈夫。  
手を動かすだけで、自然と整います。

# 朝の曼荼羅ルーティーン

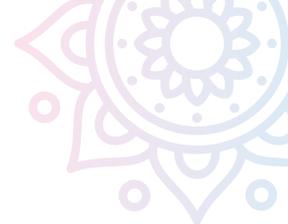
Step 3

朝用・やさしい曼荼羅下絵





# 朝の曼荼羅ルーティーン



## Step 4 最後に、今日の自分にひとこと（1分）

曼荼羅を見ながら、  
心の中で、こんな言葉を置いてください。

- ・「今日は、これでいい」
- ・「私は私のペースで進む」
- ・「整えれば、また戻れる」

言葉は変えても構いません。  
自分に向けた、やさしい一言であれば。

### このルーティーンが続く理由

- ・時間が短い
- ・完成を求められない
- ・気分が乗らない日でも成立する

だから、「ちゃんとやらなきゃ」が出てきません。

これは  
習慣にするためのルーティーンではなく、  
戻れる場所をつくるためのルーティーンです。

### 曼荼羅が朝に向いている理由

曼荼羅は、考えるためのものではありません。

- ・感じる
- ・呼吸する
- ・手を動かす

朝の心と体に、いちばん合った行為です。



## 朝は、人生を立て直す時間ではありません

朝は、  
今日という一日を、  
少しやさしく始めるための時間です。

このPDFと下絵が、  
あなたの朝に、  
静かな中心をつくれますように。

※ このPDFはこんな使い方もできます

- 毎朝でなく、疲れた朝だけ
- 曼荼羅を塗らず、眺めるだけ
- 週に1~2回でもOK

続けることより、戻れることを大切にしてください。

## 本教材の使用についての注意点

### 著作権について

「朝のはじまりをそっと整える曼荼羅ルーティーン」  
(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。