



朝に描くときの

「問い」カード



はじめに

このカードの問いに、
答えを出す必要はありません。

考え込まなくて大丈夫です。

問いは、
思考を動かすためではなく、
手を動かすためのきっかけです。

点を置きながら、
気になった問いを
ただ、眺めてください。



使い方

1. 曼荼羅を1枚選びます
2. このページを、ちらっと見ます
3. 気になる問いを1つだけ選びます
4. 答えを考えずに、点を置きます

問いは、頭で処理しなくていい
それが、このカードの使い方です。

朝の「問い」一覧

※気になるものを、1つだけ。

- 今、気になっていることは？
- 今日、ひとつだけ大切にするとしたら？
- 体は、今どんな感じ？
- 今日は、急がなくていい？
- 今日は、どこを軽くしたい？
- 今日、やらなくていいことは？
- 今日の自分に、必要な余白は？
- 今日、少し楽しみにしていることは？
- 今日、手放してもいい考えは？
- 今日、立ち止まってもいい場所は？



使うときのヒント

- ・ 問いは毎日同じでも構いません
- ・ 途中で問いを忘れても大丈夫です
- ・ 答えが浮かばなくても、問題ありません

問いは
考えるものではなく、置いておくものです。

こんな朝に使ってください

- ・ 何から始めればいいかわからない朝
- ・ 気持ちが少しざわつく朝
- ・ 何もしたくない朝

点を置くことだけが、
今日最初の行動でも十分です。

最後に

この問いは、
自分を変えるためのものではありません。

ただ、
今日の自分と合流するための問いです。

本教材の使用についての注意点

著作権について

「朝に描くときの問いカード」

(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。