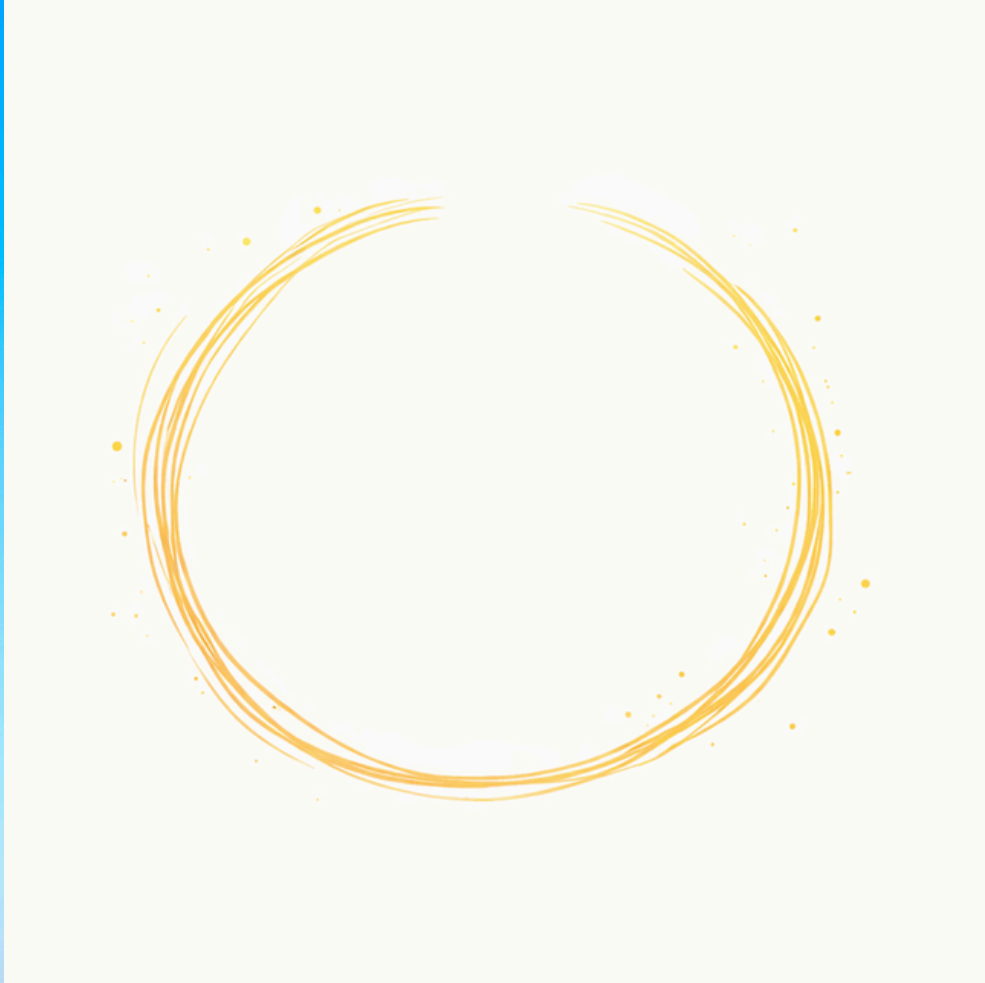


ほどけたあとの 朝のカタチ



夜は、
ほどく時間。

朝は、
ひらく時間。

この1枚は、
整えるためではありません。

がんばるためでもありません。

ただ、
少しだけ光を入れるためのカタチです。

朝、目が覚めたら。

スマホを見る前に、
このカタチをひらいてください。

- ・1分、眺める
- ・呼吸をひとつ整える
- ・円の中心に、今日の自分を置く

それだけでいい。

今日をうまくやる必要はありません。

ただ、
今日を始めるだけでいい。

夜をやさしく終えられた人は、
朝を
無理に強くしなくていい。

このカタチは、
“がんばる朝”
ではなく
“やわらかく始まる朝”
のためにあります。

今日が、
あなたにとって
静かに始まりますように。

※これは医療的なものではありません。
ただ、夜をやさしく終えるための時間のきっかけです。

本教材の使用についての注意点

著作権について

「ほどけたあとの朝のカタチ」

(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。